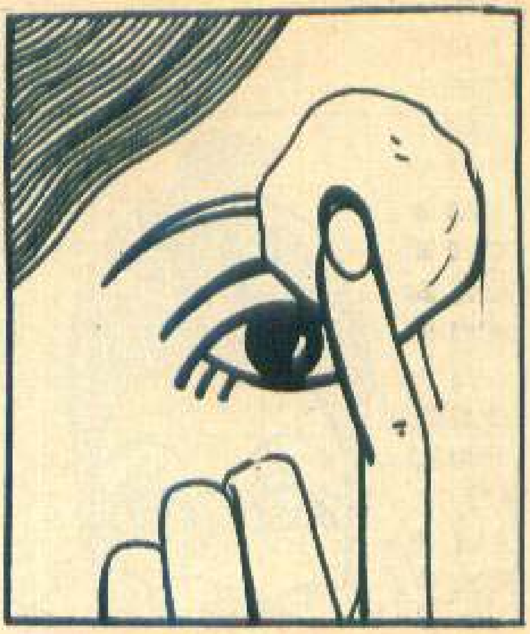
îndrumar
cosmetic

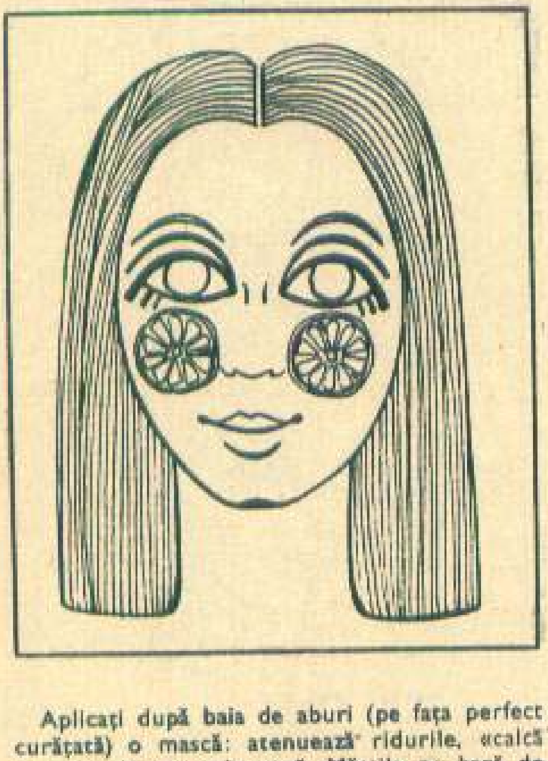
Mici secrete cu rezultate mari



Seara şi dimineaţa, faţa trebuie curăţată cu un lapte demachiant aplicat cu degetele şi curăţat cu vată (repetaţi operaţia de două ori pentru a obţine o piele perfect curată). Aplicaţi apoi o loţiune tonică. O dată pe săptămînă, pentru tenul gras, sau o dată la 15 zile, pentru tenul normal, curăţaţi faţa în profunzime cu ajutorul băii de abur. Se adaugă în apa caldă o decocţie de floare de tei sau de muşeţel.

Primul imperativ al frumuseţii este curăţenia. Toaleta se face de obicei seara, pentru a debarasa corpul de praful şi transpiraţia din timpul zilei. Apa rece stimulează, tonifică; apa călduţă calmează, odihneşte; apa caldă decontractează muşchii, dar înmoaie ţesuturile. Dumneavoastră hotărîţi.

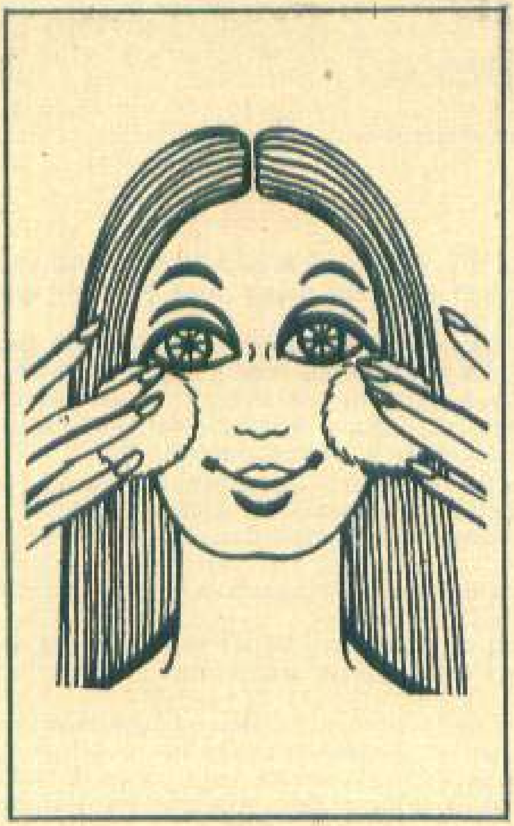
Prospețimea unui ten depinde deseori de starea generală a sănătății dv. Dacă îngrijirile locale nu dau rezultate, atunci trebuie să vă adresați medicului pentru a stabili cauzele care determină un ten întunecat, cuperoza, coșuri etc.



Aplicați după baia de aburi (pe fața perfect curățată) o mască: atenuează ridurile, «calcă pielea», decongestionează. Măștile pe bază de ou sînt indicate tenurilor normale sau uscate; pe bază de miere, tenurilor normale și grase, iar pe bază de albuș de ou, tenurilor grase. Măștile de fructe sînt indicate tuturor tenurilor deshidratate.

Somnul este cel mai sigur aliat al frumuseții dv. Veți avea un somn bun, odihnitor, dormind într-o cameră cu temperatură moderată, pe o saltea tare și fără pernă, învelită într-o plapumă ușoară, dar călduroasă.

Durata ideală a somnului este de 7—8 ore pe noapte.



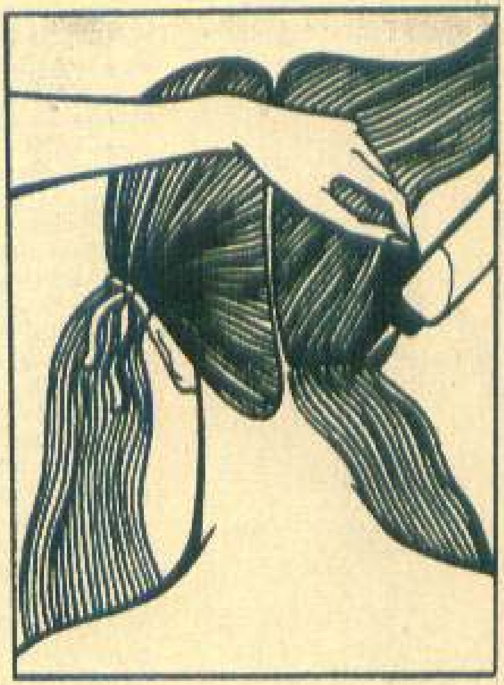
Machiajul se execută pe un ten curat. Aplicaţi mai întîi o cremă de zi, apoi fondul de ten (dacă obişnuiţi) bine întins şi uniformizat. Pudraţi-vă pe toată faţa, pe pleoape şi buze, după ce crema şi fondul de tén au pătruns în piele, cu ajutorul unui puf curat sau mic tampon de vată. Procedaţi apoi la machiajul ochilor şi buzelor.

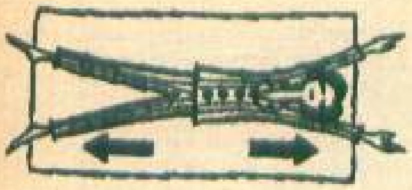
Pentru a vă reuşi o decolorare, aplicaţi vopseaua pe părul umed. Pentru întreţinerea rădăcinilor, substanţa se pune numai pe părul uscat, fără a o întinde însă pe întreg firul.

Operaţia aceasta o faceţi o dată pe lună. Cînd aveţi părul lung, începeţi operaţia de la ceafă. Împărţiţi părul în două părţi egale printr-o cărare la mijloc. Legaţi jumătate din păr cu o panglicuţă. Susţineţi restul părului cu mîna stîngă, iar cu dreapta aplicaţi vopseaua. Procedaţi la fel cu restul părului.

Pentru a scoate uşor petele de vopsea de pe piele, folosiţi cenuşa de ţigară şi, în sfîrşit, un ultim sfat, înainte de a începe vopsitul părului aplicaţi o cremă grasă pe frunte.

Cînd puneţi părul pe bigudiuri începeţi, de asemenea, să rulaţi părul de la spate.





Îngrijirile de dimineață

de OLGA TUDURI

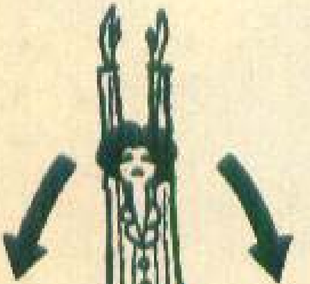
A sunat ceasul... **Nu aveți decît 30 de minute pentru sculat, spălat, îmbrăcat și micul dejun.** Este suficient dacă aceste minute sînt bine folosite.

Din ajun, așezați pe măsuța de noapte un pahar cu apă. Beți — încă în pat fiind. Vă sînt necesare doar 3 minute. Acest duș interior va grăbi deșteptarea dv. din somn și va avea efecte bune asupra stomacului, ficatului și intestinelor. Veți obține, cu timpul, un ten proaspăt și o siluetă zveltă.

Nu vă reluați activitatea brusc. După perioada de odihnă, redați progresiv mușchilor capacitatea lor de contractare și articulațiilor dv. suplețea acordîndu-vă 5 minute pentru mișcări de extensie.

— Începeți prin a da perna și plapuma la o parte, întindeți brațele și picioarele.

— Culcați-vă pe o parte, întindeți mîinile și picioarele în așa fel încît să formeze cu corpul un arc; repetați și pe cealaltă parte.



— Ridicați-vă din pat și, stînd în picioare, întindeți brațele în sus ca și cum ați dori să atingeți un obiect inaccesibil; continuați ridicîndu-vă pe vîrful picioarelor, apoi, coborînd tălpile pe sol, aduceți brațele pe lîngă corp; executați de două ori.

— Culcați-vă pe burtă, cu mîinile întinse la spate și încrucișate: ridicați simultan mîinile și picioarele, întindeți cu putere; inspirați la ridicare și expirați la coborîre.

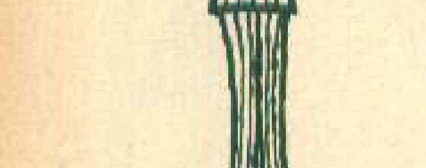
— Tot culcată pe burtă, brațele îndoite, mîinile sub bărbie, răsuciți capul spre stînga în timp ce treceți piciorul stîng peste cel drept, întinzînd cît mai mult posibil. Repetați de două ori pe fiecare parte.

Terminați, repetînd în picioare, prima mișcare de extensie.

Exercițiile de **extensie evită oboseala, contractările dureroase de mușchi și au efecte binefăcătoare în special asupra coloanei vertebrale,** care este pusă la încercări grele în majoritatea pozițiilor de lucru.

Acum vă puteți pune la încălzit micul dejun. Majoritatea femeilor pleacă dimineața la muncă fără să mănînce din lipsă de timp... **Rezultatul: oboseală anormală pe care o resimt pe la ora 12, chiar dacă între timp au luat o gustare.**

Pregătiți din ajun cafeaua cu lapte sau apa de ceai, ceainicul, și pîinea; dimineața, în 2 minute, laptele se încălzește, apa fierbe etc. **Tot din ajun pregătiți pachețelul cu mîncare pentru serviciu,** pe care-l păstrați în frigider.



Cu un tampon muiat în apă minerală sau loțiune tonică ștergeți-vă pe față. Socotind că v-ați făcut toaleta seara, dimineața frecați-vă tot corpul cu un șervet muiat în apă sau cu o perie moale. Activează circulația sîngelui și degajă orificiile foliculare, favorizînd oxigenarea pielii.

Aplicați deodorantul în regiunea subaxilară (operație pe care unele femei o uită și rezultatele sînt cîteodată neplăcute atît pentru veșmînt, care se strică, cît și pentru cei din jur).

Toate aceste operații durează doar 7 minute.

Începeți să vă îmbrăcați (3 minute). **Presupunem că toate lucrurile sînt pregătite din ajun, căci altfel puteți pierde minute prețioase căutînd ciorapii sau cordonul. Pieptănatul nu necesită mai mult de două minute: dacă aveți o coafură complicată,** cu coc, cronometrați timpul în care vă faceți pieptănatura și **aveți grijă să vă sculați mai devreme; sau vă simplificați coafura,**

adoptînd una cu părul scurt. Aspectul unui coc făcut la repezeală, părul neîngrijit, acele șuvițe care stau în dezordine nu pot decît să vă defavorizeze. Pentru aplicarea cremei de zi, a pudrei și rujului v-au mai rămas 4 minute.

Și astfel în timpul record de 30 de minute v-ați făcut întreaga toaletă de dimineață. Nu veți reuși poate din prima zi să vă integrați în timp, dar nu omiteți că totul se obține printr-o bună organizare și perseverență. Deci luați aminte. Căci ce poate fi mai plăcut dimineața decît aspectul proaspăt și surizător al unei femei!

Cînd aveți la îndemînă mai puțin de o oră

Mergînd la un spectacol sau într-o vizită dorința firească a fiecăreia dintre noi este de a arăta cît mai bine. Iată cum veți putea, avînd la îndemînă doar trei sferturi de ceas.

Începeți prin a vă îmbrăca cu un halat de casă. După aceea montați cîteva bigudiuri pentru a reda linia coafurii; puneți deasupra părului un fileu care să vă susțină bigudiurile, apoi o bonetă de plastic care vă ferește de apă. Demachiați-vă conștiincios fața și faceți un duș, care vă va înviora și împrospăta. Toate acestea nu vă răpesc mai mult de 15 minute. După aceea, întindeți-vă în pat sau pe o canapea, puneți o pernă sub ceafă și ridicați picioarele mai sus. Stați în acest unghi relaxant, cu o compresă pe față și două tampoane pe ochi, timp de un sfert de oră. Compresele aplicate pe față tonifică, odihnesc, calmează epiderma iritată de oboseală. O compresă se poate face din 4—5 bucăți de tifon cusute între ele și cu deschizături pentru nas, ochi și gură.

Dacă aveți fața crispată, muiați compresa în apă caldă la care se adaugă o linguriță de alcool camforat. Dacă aveți fața iritată, muiați în infuzie de mușețel sau tei.

Pentru tenul înroșit de frig sau căldură, o compresă cu decocție de nalbă este cea mai indicată.

Pe ochi puneți două tampoane de vată muiată în ceai tare sau în infuzie de albăstrele. După aceea, aplicați o cremă de bază și începeți machiajul. Dacă sînteți palidă, amestecați în fondul de ten fard de față roz cît un vîrf de ac. Continuați machiajul, care poate dura 8 minute, iar pieptănatul și îmbrăcatul aproximativ 7 minute. Și micul program de înfrumusețare a luat sfîrșit. Nu putem decît să vă dorim petrecere frumoasă!

Dacă nu aveți decît 30 de minute la dispoziție, atunci demachiați-vă și faceți o pulverizare cu apă minerală (durează doar 5 minute). Periați părul (3 minute). Apoi recurgeți la compresa japoneză, cu binecunoscutele-i virtuți odihnitoare. Îndoiți în două un prosop, țineți amîndouă extremitățile în mînă. Muiați mijlocul în apă fierbinte cît puteți suporta, stoarceți și aplicați pe ceafă. Vă veți simți imediat destinsă. Muiați iar în apă; aplicați pe încheieturile mîinilor; efectul este foarte odihnitor — pentru cele 5 minute care au trecut cu această operație.

Pentru machiat, îmbrăcat și pieptănat vă rămîn 17 minute.

Dacă nu aveți la îndemînă decît 15 minute, umpleți baia cu apă rece cît să vă ajungă la jumătatea pulpei. Intrați în apă și umblați timp de 2 minute. Neapărat demachiați-vă și treceți pe față un tampon de vată muiat în apă minerală, care vă destinde trăsăturile. Tot 2 minute. În sfîrșit, machiatul și îmbrăcatul trebuie să le reușiți în 11 minute.

O adevărată performanță, dar care vă va asigura buna dispoziție pentru o seară întreagă.

La 50 de ani — prezență discretă

Dorința de a avea o înfățișare plăcută ne stăpînește și la 50-60 de ani, chiar dacă ridurile au devenit evidente.

Într-adevăr, odată cu vîrsta, țesutul conjunctiv își pierde elasticitatea și cutele pielii provocate de contracțiile mușchilor tind să se accentueze datorită deshidratării pielii. Femeile își agravează această stare bînd lichide în cantitate redusă, de teamă să nu se îngrașe.

La această vîrstă, proasta circulație a sîngelui, celulele care pierd din vitalitate, șocurile nervoase, oboseala, lipsa de somn sînt dăunătoare frumuseții. Dar nu există nici un tratament miracol care să redea pielii obosite strălucirea de la 20 de ani Prin îngrijiri perseverente, făcute la timp, ridurile însă se pot atenua, pot fi împiedicate să se accentueze. Ce puteți face singure?

Mai întîi să vă alegeți produsele cosmetice adaptate naturii tenului dv. O piele grasă cu vîrsta devine normală; în schimb, o piele uscată își mărește uscăciunea, trebuind reechilibrată printr-un plus de corpi grași, care o ajută să nu se «brăzdeze» în riduri mici, ca un pămînt scorojit de secetă. Din timp în timp, se poate înlocui o cremă cu alta, pentru a evita obișnuința.

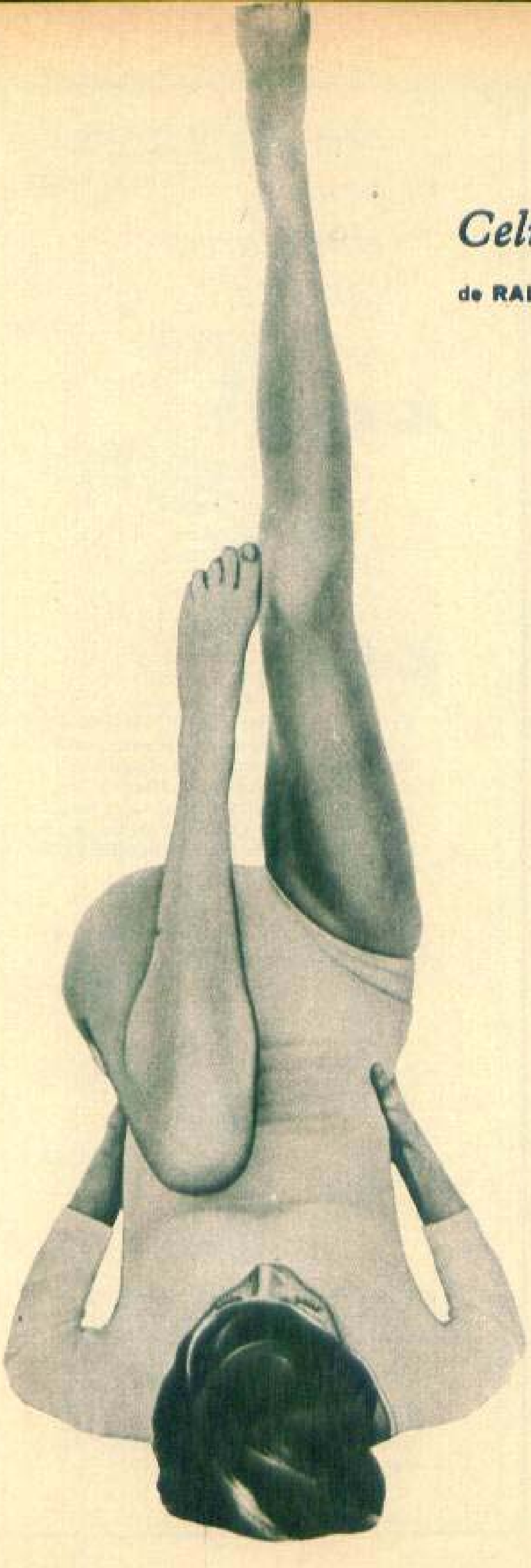
Respectați cu strictețe îngrijirile cosmetice zilnice. La fiecare 8 zile faceți o mască. Uscîndu-se pe față, masca se contractă și strînge, netezește pielea, activează circulația, favorizează deci hrănirea țesuturilor și eliminarea celulelor moarte. Să nu uitați să aplicați masca și pe gît. O cură cu o cremă hidratantă de trei săptămîni, care se repetă la intervale de 3 luni, este foarte indicată. Oare cu adevărat facem să pătrundă apa în țesuturile feței? Un produs hidratant nu aduce apă țesuturilor, ci le păstrează un anumit grad de umiditate și le aduce elemente nutritive. În principiu, în timpul unei ore de aplicare a cremei, pielea absoarbe tot ce are nevoie. Ștergeți apoi surplusul de cremă cu un șervețel de hîrtie. Gîtul și porțiunea din jurul ochilor cer aceeași îngrijire.

Faceți o dată pe lună o vizită la cabinetul cosmetic; masajul și tratamentul electric vă destind trăsăturile și stimulează mușchii.

Combateți cu perseverență bărbia dublă. Un prim remediu, clasic: dormiți fără pernă, cel mult pe un pulșor. Faceți zilnic gimnastică și masaj; înmuiați un prosop în apă, stoarceți-l și «loviți-vă» fața. Bărbia dublă nu va dispare de la o zi la alta, dar se va atenua și veți împiedica apariția triplei bărbii.

Fiecare vîrstă are machiajul său. Renunțați la fond de ten, care accentuează ridurile, în schimb, folosiți pudră și ruj de buze în nuanță roz.

Dacă preferați să vă ascundeți părul alb, aplicați un șampon într-o nuanță mai deschisă decît părul natural; nuanțele mai închise îmbătrînesc.



Celulita

de **RALIȚA NICULESCU**

Celulita, definită ca îmbolnăvirea unei celule, este o afecțiune mai ales inestetică, consecință a inflamației țesutului celular. Ea se instalează de obicei numai în anumite părți ale corpului, ceafă, șolduri, abdomen, în fața axilelor, deasupra labei piciorului etc. și de multe ori este confundată cu o îngrășare obișnuită. În ceea ce privește vîrsta, celulita poate să apară începînd chiar de la pubertate.

Cum poate fi constatată apariția celulitei?

Prindeți între degetul cel mare și arătător o porțiune de piele cu țesut profund cu tot; printr-o mișcare de rulare, cu o oarecare presiune, dacă țesutul e bolnav, pielea apare ca o coajă de portocală. Atunci cînd afecțiunea e într-un stadiu avansat, locul devine dureros la palpare.

În primul stadiu al celulitei se produce vasodilatația vaselor din jurul celulelor grase ale țesutului conjunctiv, apoi este inundat țesutul cu serozitate. Coagularea serozității, care împiedică circulația sanguină și limfatică, favorizează formarea nodulilor. În ultima fază, cea mai gravă, se produce o cicatrizare a nodulilor, care devin fibroși, duri. În această fază, tratamentul prin masaj nu mai poate modifica nimic.

Cum se poate deosebi o celulită de îngrășare excesivă? În primul rînd, prin regiunea în care se instalează, apoi prin palpare, deși de multe ori pot exista și una, și cealaltă în același loc.

Cauzele care o provoacă sînt numeroase și numai un examen medical atent le poate determina cu precizie: cele digestive s-ar părea că sînt pe primul plan, tulburările hepato-biliare, cele intestinale, precum și constipațiile frecvente. De asemenea, tulburările endocrine sînt considerate adesea vinovate de instalarea celulitei. Alte cauze pot fi: proasta igienă, insuficiența amplitudinilor respirațiilor pulmonare, intoxicațiile de orice natură (aerul poluat, fumatul, excesul de băuturi alcoolice, folosirea zilnică a calmantelor, somniferelor și antibioticelor).

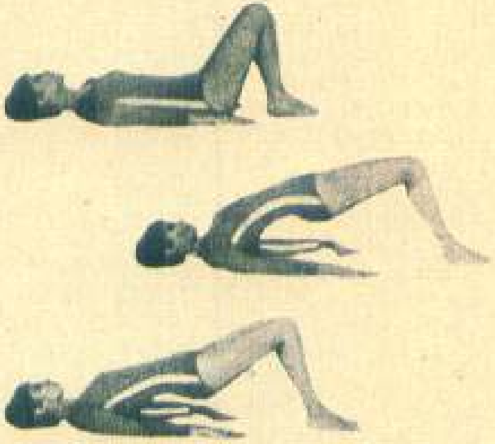
Unul din cele mai mari pericole ce duc la apariția celulitei este **supraalimentația**. O alimentație bogată în hidrocarburi favorizează asimilarea lipidelor și apariția în parte a celulitei. Tulburările nervoase au, de asemenea, un cuvînt greu în apariția celulitei.

O altă cauză o constituie purtarea unor haine prea strîmte, care împiedică o bună circulație a sîngelui.

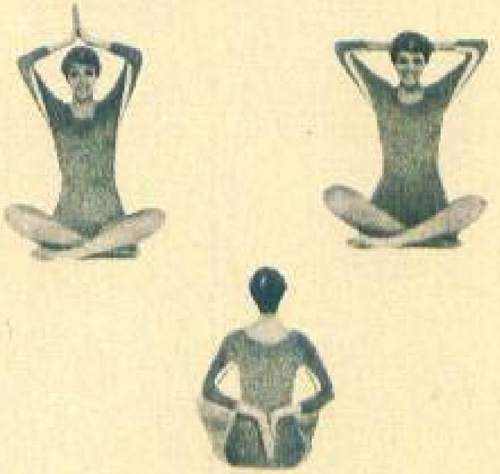
Tratarea și îndepărtarea celulitei depind întîi de toate de faza în care a fost depistată. Odată diagnosticată de către medicul specialist, trebuie mai întîi îndepărtate cauzele, după care se va trece la tratamentul propriu-zis. Pot fi aplicate: masajul manual, care trebuie făcut cu multă finețe, numai de o persoană calificată, sau vibromasajul; doar în regiunea feselor se mai poate folosi și masajul cu ventuze sau role. Rezultatele cele mai bune se obțin prin cultură fizică practicată regulat, sub o îndrumare corectă. Înotul, acest sport complet, asociat cu masajul și cu mersul pe jos, dau rezultate excelente.

Aceleași rezultate se obțin și prin aplicații cu aparate electrice medicale, cum ar fi: curentul galvanic, curentul galvano-faradic, diatermia, unde scurte și ultrascurte etc.

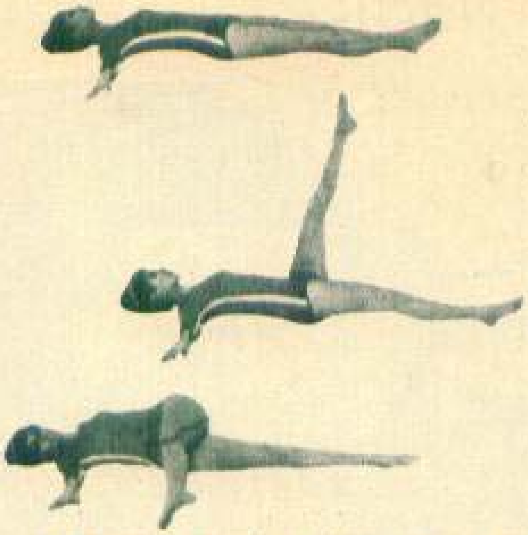
exerciții pentru eliminarea celulitei



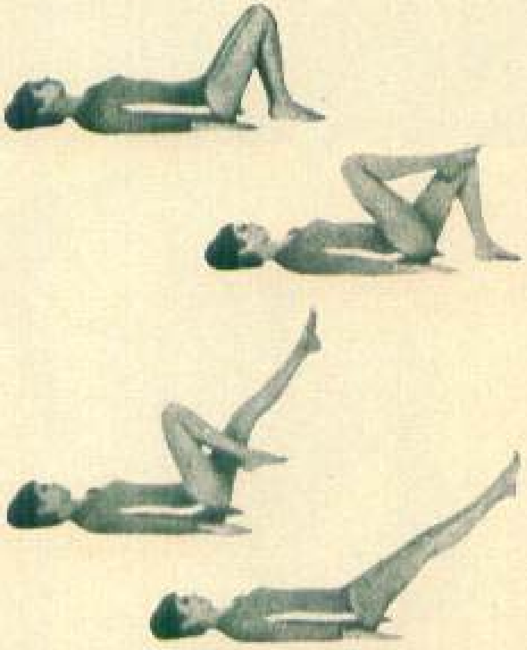
1. Exercițiile împotriva celulitei se execută pe podea. Exercițiu de respirație: întindeți-vă pe spate, cu brațele întinse de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți. Ridicați ușor bustul și coapsele, inspirînd în același timp. Reveniți la poziția inițială expirînd. Repetați de 10 ori.



2. Exercițiu pentru bust: așezați-vă cu picioarele încrucișate și cu miinile sprijinite pe genunchi. Duceți miinile deasupra capului, lipind palmele, apoi împingeți energic coatele înapoi. Faceți aceeași mișcare, dar cu miinile sprijinite la ceafă și, în sfîrșit, cu miinile la spate. Repetați de 10 ori fiecare poziție.



3. Exercițiu pentru șolduri: culcați-vă pe spate cu brațele întinse formînd un «T», apoi ridicați piciorul stîng mult în sus, după care rotiți șoldurile atingînd cu vîrful piciorului podeaua în partea dreaptă. Reveniți întîi cu piciorul sus și apoi îl întindeți. Executați mișcarea și cu piciorul drept. Repetați de 10 ori.



4. Exercițiu pentru abdomen: culcată pe spate, cu brațele întinse de-a lungul șoldurilor și cu genunchii îndoiți, ridicați piciorul drept și aduceți genunchiul spre piept, apoi ridicați și piciorul stîng și întindeți-l sus, paralel cu dreptul. Readuceți picioarele jos și reveniți la poziția inițială. Executați de 10 ori.

5. Exercițiu tot pentru șolduri: ședeți cu picioarele întinse și cu mîinile sprijinite de podea. Treceți greutatea corpului pe coapsa dreaptă, mișcînd bustul și înălțînd brațul deasupra capului. Mutați apoi greutatea pe coapsa stîngă, făcînd aceleași mișcări cu corpul și brațul. Continuați de 20 de ori.

6. Împotriva celulitei la ceafă: cu picioarele încrucișate și mîinile sprijinite pe genunchi, întoarceți capul ritmic la dreapta și la stînga ținînd umerii relaxați (10 ori). Apoi ridicați bărbia cît puteți mai mult, lăsînd capul pe spate, și reveniți pînă atingeți pieptul cu bărbia (10 ori). Terminați executînd 10 rotații.

Simplu și practic

Simplu și practic

Frumusețea în grădina dv.

Astăzi, numeroase produse ale grădinii sînt folosite la fabricarea cremelor și loțiunilor cosmetice. Dar s-a constatat că aplicarea directă a sucului sau a legumei, a fructului însuși, rămîne de neegalat. Bineînțeles, să nu ne așteptăm la rezultate miraculoase dintr-o dată. Folosind fructe, flori și legume, tenul dv. va deveni mai luminos, odihnit.

CAISELE:

coapte bine, conțin zaharuri emoliente și vitamina A, care hrănesc și purifică pielea.

Cel mai indicat este să se țină fructul zdrobit direct pe față timp de 30 de minute. Masca de caise calmează iritațiile provocate de soare.

CASTRAVEȚII:

reputația lor durează de mulți ani și pe bună dreptate, deoarece calitățile hidratante, ușor astringente, răcoritoare ale sucului de castraveți sînt de mult dovedite.

Rețete pe bază de castraveți: lapte de castravete: faceți o infuzie la rece din 1/4 l de lapte și 6 rondele de castravete bine copt. Folosiți acest lapte pentru curățirea tenului dimineața.

Tăiați un castravete curățat în rondele subțiri, sărați-l și puneți-l să-și lase zeama cel puțin 12 ore. Amestecați sucul obținut cu o cantitate egală de lapte. Aplicați acest lapte pe față timp de 30 de minute. Ștergeți apoi fața cu o bucată de tifon uscată.

Încorporați o lingură de suc de castravete obținut ca în rețeta precedentă cu o lingură de smîntînă. Păstrați pe față timp de 30 de minute, apoi dați cu apă rece.

Castravetele poate fi folosit și aplicînd direct pe față rondele proaspăt tăiate. De asemenea, după demachiaj se poate trece pe față o rondelă.

MORCOVII:

dați pe răzătoare fină se folosesc pentru calmarea tenurilor iritate, înroșite.

ROȘIILE:

acide, curăță tenurile grase, acneice și string porii. Sînt bogate în vitamina E care luminează fața, dînd strălucire pielii.

STRUGURII:

bogați în vitamine și fosfor, destind trăsăturile crispate, limpezesc tenul.

Boabele zdrobite sau sucul se aplică direct pe față.

PEPENELE:

bogat în zaharuri, dă strălucire pielii. Se trece pe față o felie de pepene copt sau suc.

CĂPȘUNILE:

lapte pentru tenurile obosite și întunecate: se zdrobesc căpșuni pentru a obține 1/2 pahar de suc care se strecoară printr-un tifon, apoi se amestecă cu 1/4 l lapte și un vîrf de cuțit de borax (pentru a se conserva cîteva zile). Folosiți acest lapte, dimineața, la sculare.

Mască: aplicați pe față un strat gros de căpșuni zdrobite. După 30 de minute ștergeți cu lapte nefiert.

PIERSICILE:

bogate în zaharuri, hrănitoare și emoliente, catifelează pielea.

Se folosesc la fel ca și căpșunile.

CIREȘELE:

tonifiante, astringente, ele dau o anumită catifelare tenului. Ștergeți fața cu o cireașă bine coaptă. Puteți pregăti zilnic și un lapte compus din părți egale de suc de cireșe și lapte. Se folosește numai dimineața.

CIMBRIȘORUL:

se folosește în loțiune pentru tenurile grase (50 g de cimbrișor la un litru de apă).

TRANDAFIRII:

infuzia făcută din apă fiartă și petale de trandafir proaspăt culese, lăsată să se răcească, la care se adaugă 10 picături de tinctură de smirnă este foarte bună pentru tenurile grase.

Pentru tonifierea epidermei faceți o baie de aburi, în apă punînd petale de trandafiri.

Și pentru a folosi trandafirii din grădina dv., faceți singură apa de trandafiri: țineți 500 g de petale într-un litru de apă încălzită pînă ce acestea se înmoaie. Lăsați să se răcească, apoi filtrați.

LEVĂNȚICA:

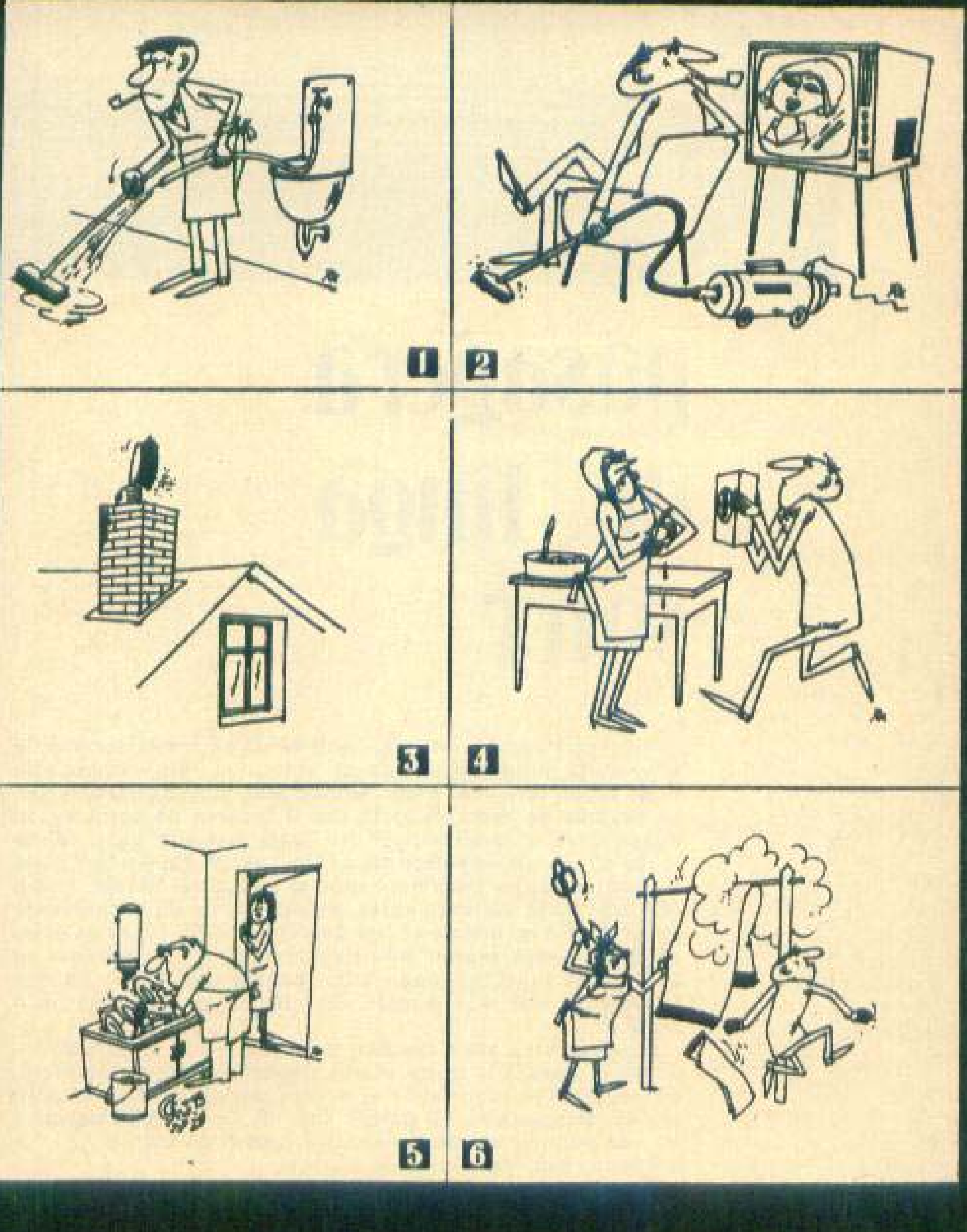
pentru a obține o apă de levănțică tonifiantă pentru frecții, lăsați să se macereze timp de 8 săptămîni într-un litru de alcool rafinat 500 g de flori de levănțică. La sfîrșit, filtrați.

TEIUL:

infuzia de tei (125 g de flori de tei la un litru de apă) purifică și înmoaie pielea, întreține prospețimea tenului.

Cei 7 ani... de la soție

1. Muncește foarte rațional
2. Îl atrag imaginile artistice
3. Exagerează cu curățenia
4. Este mîna mea dreaptă
5. Nu-i pot trece cu vederea talentul gospodăresc
6. Se descurcă în orice situație



pasagera de lîngă şofer

V-aţi cumpărat o maşină, doriţi să vă petreceţi duminicile şi vacanţa colindînd, alături de soţul dv., cele mai încîntătoare locuri turistice. V-aţi întrebat însă dacă atitudinea dv., ca tovarăş de drum, îl ajută sau îl încurcă pe soţul dv. în conducerea automobilului? Nu luaţi lucrurile uşor, foarte multe accidente se petrec din cauza... soţiei. Un om de ştiinţă a imaginat chiar portretul-robot al pasagerei ideale. Iată-l: «Ea, pasagera de lîngă şofer, trebuie să fie de o pasivitate absolută. Să nu insiste să i se dea volanul. Să-l lase pe şofer să-şi hotărască orarul. Să-l degajeze de toate treburile ce nu privesc maşina: copii, radio, bagaje etc. Să nu fie nici vorbăreaţă, dar nici «mută». Să ştie să se orienteze pe o hartă.»

După părerea specialiştilor, pasagera — de lîngă şofer — poate fi clasată în patru mari categorii: pasagera perfectă, cea agreabilă, suportabilă şi netransportabilă. Vreţi să ştiţi din ce categorie faceţi parte? Cele 25 de întrebări-capcană vă vor permite să aflaţi cărui tip aparţineţi.

Răspundeţi deci prin da sau nu.

Aveţi obiceiul să spuneţi:

1 — Mergi prea încet!
2 — Mergi mai repede!
3 — Depăşeşte-l!
4 — N-ai timp să-l depăşeşti!
5 — Te ţine în spatele lui, învaţă-l minte!
6 — Este galben... Treci!
7 — Este galben... Nu trece!
8 — Ia-o înainte. Ai prioritate!
9 — Încetişor. N-ai prioritate!
10 — Se aude un zgomot în spate!
11 — Fii atent la curbă! (variante: la răscruce, la miliţian, la biciclist etc.)
12 — Nu eşti prea vorbăreţ!
13 — Nu m-ai sărutat niciodată de la plecare!
14 — Ia uite ce cîmp de maci!
15 — Ai văzut Opelul cum înghite kilometrii?
16 — Mi-e foame! (variantă: Mi-e sete)
17 — Dacă mergem pînă la miezul nopţii, economisim hotelul!
18 — Dacă mîncăm un sandvici în parcaj, cîştigăm o oră!
19 — Aş gusta bucuroasă ceva!
20 — Totuşi trenul este mai puţin obositor!

Aţi...

21 — ...utilizat retrovizorul ca oglindă pentru fard (coafură)?
22 — ...deschis geamul fără să-ntrebaţi?
23 — ...deschis radioul fără acordul şoferului?
24 — ...urcat pe scaunul dv. cu genunchii ca să luaţi geanta din spate?
25 — ...aprins un chibrit pentru ţigară fără să protejaţi flacăra cu mîna?

*

— Dacă totalizaţi mai puţin de şase «da», dar cu condiţia ca în aceşti «da» să nu figureze întrebările de la 3, 5, 8, 21 şi 25, aparţineţi tipului de «pasageră perfectă».

— Între şase şi douăsprezece «da», cu condiţia ca să nu figureze în aceste răspunsuri afirmative întrebările 3, 5, 8, 21 şi 25, vă clasaţi în categoria «agreabilă».

— De la douăsprezece «da», sub rezerva că n-aţi răspuns afirmativ la întrebările 3, 5 şi 25, nu veţi depăşi categoria de «suportabilă».

— Dacă aţi trecut de douăsprezece «da», sînteţi retrogradată la categoria «netransportabilă».

Variațiuni pe aceeași temă. Subiect inepuizabil. Subiect de cînd lumea și asemenea lumii, fără început și fără sfîrșit. S-a mai scris: anul trecut, acum doi ani, acum douăzeci de ani și se va mai scrie.

Din curiozitate vor să afle ce cred unul despre altul. Cum vede EL, cum vede EA realizarea modelului ideatic. Ce ar putea întuneca această imagine.

Sau: Poate că într-o lume unde matematicienii, sociologii, psihologii etc. ne-au învățat să gîndim și să relaționăm în modele, nici nu există un asemenea model. Poate că atingerea lui e numai o himeră. Atunci? Nu-i mai bine să coborîm cu picioarele pe pămînt? Și în loc de modele iluzorii să ascultăm cîteva opinii dintre cele mai diferite.

1. CUM VĂ ÎNCHIPUIȚI SOȚUL IDEAL?
2. CU CE V-AR PUTEA EXASPERA?
3. POT FI BĂRBAȚII MODELAȚI?

GABRIELA ADOC, sculptor

1. Un om devotat familiei, cinstit, corect, dar să nu idealizăm în sensul romantic al cuvîntului.

2. Sînt o persoană foarte calmă și e greu să mă exaspereze ceva.

3. Adică îmblînziți? Este o necesitate firească, dar nu unilaterală. Armonia familiei presupune o îmblînzire reciprocă.

SANDA TOMA, actriță

1. Cum vă închipuiți raiul sau iadul?! — În «n» sau «x» feluri. Corespunde vreunul cît de cît realității? — Nu, pentru că oricît și oricum ni le-am închipui — ele nu există. Așadar, nu-mi închipui nici bărbatul, dar nici femeia ideală!

2. Cu indiferența, cu indispozițiile nejustificate, cu excesele de orice natură, dar mai

ales cu lipsurile; lipsa de punctualitate, de cuvînt, de încredere, de respect şi ...de acasă.

3. Teoretic, da. De aceea toţi îndrăgostiţii speră că după nuntă totul va fi altfel. Şi — într-adevăr: e cu totul altfel!

Practic, în cazurile fericite, se schimbă amîndoi treptat şi pe nesimţite, pe principiul «mai dai tu, mai las eu» şi invers, dar în majoritatea cazurilor înţelepciunea populară îşi spune cuvîntul: «Năravul din fire n-are lecuire», după care urmează «dreptatea-i a celui mai tare», «capul plecat sabia nu-l taie», «vorba dulce mult aduce», dar «cu o floare nu se face primăvară» şi... «noaptea fiind un sfetnic bun», dacă ai răbdare, speri şi aştepţi.

IRINA IOANIŢIU STAN, medic specialist la maternitatea Filantropia

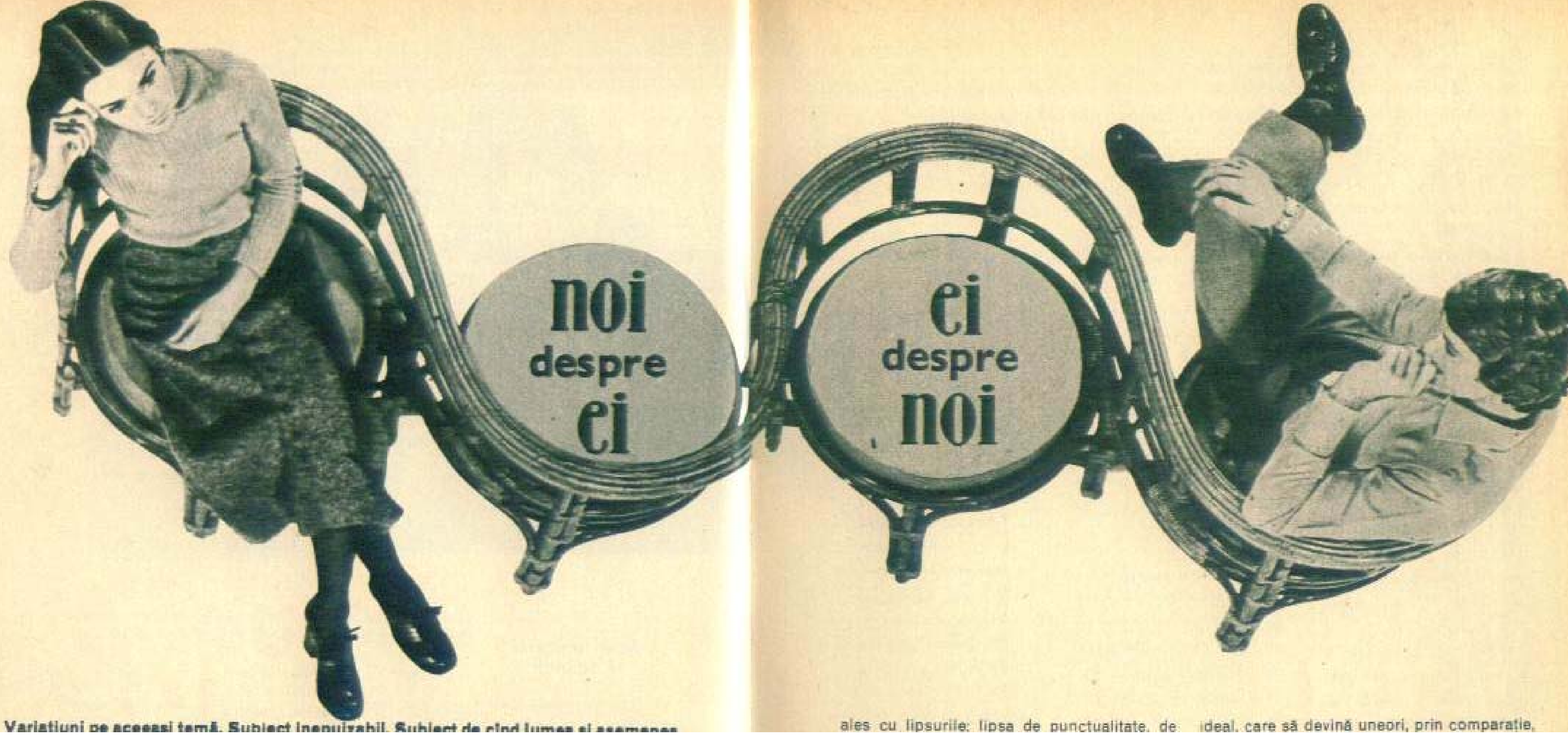
1. Rara avis! Cred că nu este bine să fugim după himere şi să ne creăm o imagine de soţ ideal, care să devină uneori, prin comparaţie, o spină iritativă.

2. Cu nepoliteţea!

3. Şi într-o stîncă, cu vremea, picătură cu picătură ajunge să lase urme. Deci, răbdare! Opera de modelare cred că trebuie începută din copilărie şi continuată susţinut toată viaţa.

Ing. MARIA BUCURESCU, şefa staţiei de televiziune Bucureşti

1. Soluţia ideală nu au îndrăznit să o imagineze nici oamenii de litere, dar eu care folosesc din litere doar cîteva de la începutul şi sfîrşitul alfabetului, plus cîteva litere sau semne greceşti? Totuşi, cu acestea plus ceva cifre, «rezolvă» problema, oferind soluţia «ideală», roboţi electronici, pe care deocamdată noi nu-i avem la dispoziţie, dar pe care chiar dacă i-am avea, nu v-aş sfătui să-i consultaţi. Bunul simţ al omului în alegerea



Variațiuni pe aceeași temă. Subiect inepuizabil. Subiect de cînd lumea și asemenea

ales cu lipsurile: lipsa de punctualitate, de ideal, care să devină uneori, prin comparație,

partenerului este ideal... dacă-l ai.

2. Scrîşnitul din dinţi, sforăitul, în genere zgomotele la care sînt foarte sensibilă, prin specificul meseriei mele, care mă obligă nu numai să văd, dar să şi ascult programele de televiziune, ceea ce m-a cam făcut să-mi pierd simţul umorului.

3. Eu n-am încercat! De obicei, nu-ţi iei un bărbat ca să-l modelezi, ci fiindcă-ţi place aşa cum e.

Dacă pe drum îţi dai seama că te-ai înşelat, înseamnă că şi el este în eroare crezînd că te-a cucerit aşa cum era de fapt.

Problema ivită comportă atunci două soluţii banale:

a) sau el se lasă modelat după tiparul ei, şi atunci e lipsit de personalitate;

b) sau ea aruncă tiparul şi-şi modelează Eul după al lui şi... mă abţin să-mi spun părerea despre ea (cîte o dată e bine să-l uităm şi pe Shakespeare).

În fine, soluţia ideală, în care fiecare îşi netezeşte asperităţile care-l deranjează pe celălalt, începînd cu ce doare mai tare.

1. CUM VĂ ÎNCHIPUIŢI SOŢIA IDEALĂ?
2. CU CE V-AR PUTEA EXASPERA?
3. PRIN CE SE POATE IMPUNE O FEMEIE?

TEODOR MAZILU,
scriitor

1. Cum nu sînt un bărbat ideal, nu mi-am permis niciodată luxul de a visa o femeie ideală. De altfel, un soţ ideal, o soţie ideală, sînt copilării...

Mi-e imposibil să descriu o soţie ideală, am trăit întotdeauna în prezent şi cred că nu e bine să înrădăcinăm în oameni iluzia unei perfecţiuni imposibile... Iubirea nu e suma logică a unor calităţi fizice, etice, spirituale — poţi să găseşti o femeie ideală şi să-ţi vină să fugi în pădure. Niciodată n-am înţeles bărbaţii care, căutînd o perfecţiune absolută, ignorează fermecătoarele fiinţe imperfecte care freamătă în preajma lor... Cum am spus şi cu alte prilejuri, apărîndu-mă de ocupaţia de moralist, eu sînt un filozof şi filozofii nu se prea pricep la întrebări de acest fel. Totuşi, dacă ne-am angajat pe acest drum, vom da un răspuns simplu... Care ar fi femeia ideală? Ar fi femeia pe care o iubim, dacă am fi capabili de iubire... Fără iubire totul e o ridicolă pierdere de timp.

2. Eu nu sînt un criteriu demn de luat în seamă, fiindcă pe mine multe lucruri mă scot din sărite. Avînd o structură uşor estetizantă, mă întristează lipsa de graţie a gesturilor şi mişcărilor. Dar să zicem că peste asta am trece... Mi-e mai greu să trec peste vulgaritate şi prostie... Vulgaritatea poate fascina un bărbat complexat, dar pentru un bărbat normal e a dracului de plicticoasă.

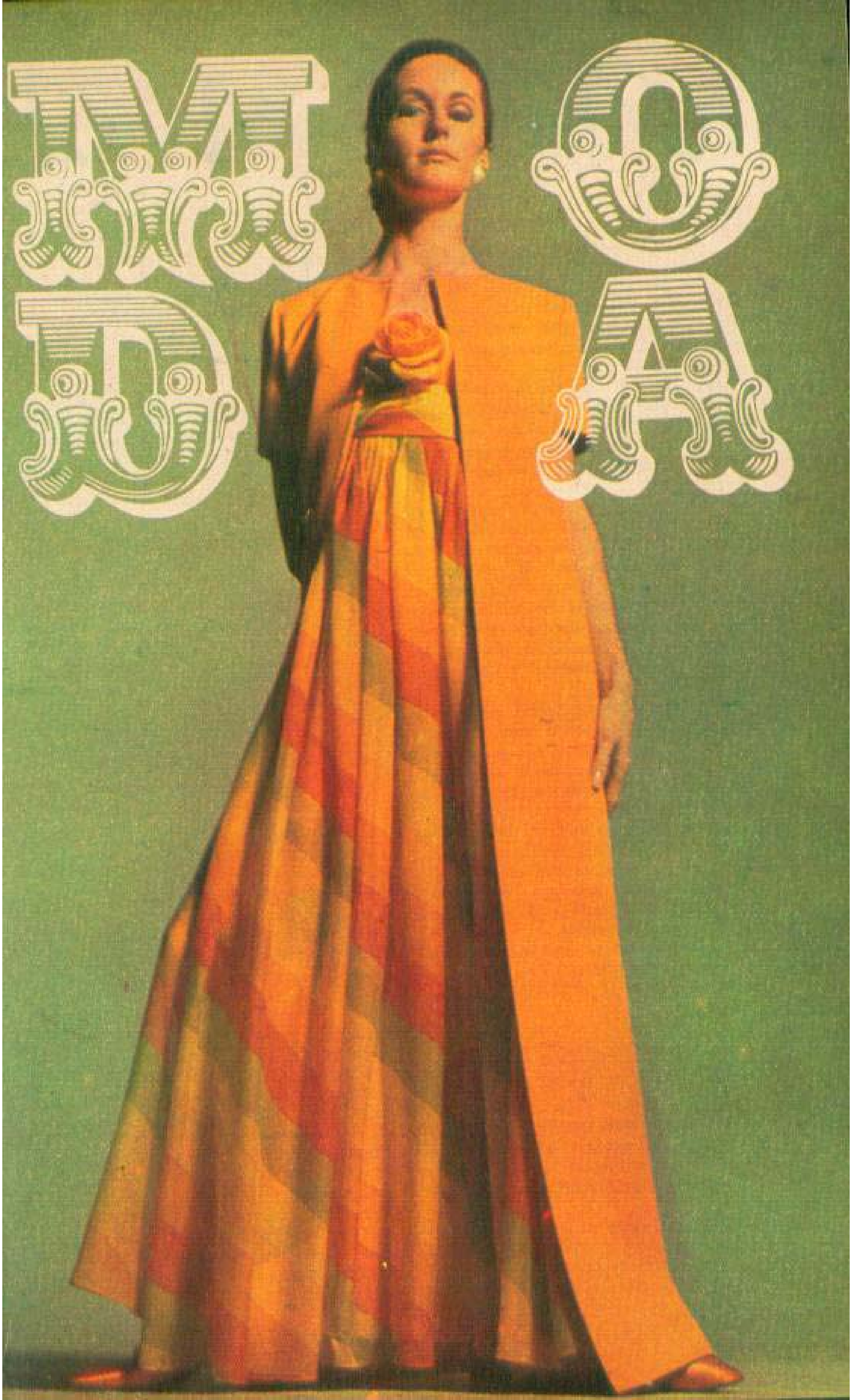
3. Se spune că unei femei frumoase îi ierţi totul, inclusiv prostia. Mi-e imposibil să comit acest gest, prostia distruge orice farmec fizic, nu-ţi mai arde de nimic... Prostia nu este doar o chestiune de educaţie sau cultură... Prostia este expresia lipsei de sensibilitate. O femeie proastă, chiar dacă ar avea un trup de zeiţă, nu poate să comunice decît cu propria ei stupiditate... Aşa că...

DOMOKOS GÉZA,
directorul Editurii «Kriterion»

1. N-o pot vedea, deoarece nu există. Ceea ce, desigur, nu înseamnă că vom putea renunţa vreodată la dorinţa întruchipării ei. Ca orice ideal, şi soţia ideală e o iluzie, un vis neliniştitor, o imagine tulburătoare. Să vorbim doar despre **soţia cea bună,** care e un partener loial, părtaşă **la toate** cîte se petrec într-o căsnicie; despre gloria de a învinge o asemenea femeie şi despre aceea că nu e ruşinos să fii învins de ea; despre femeia ştiută cu drag şi mereu capabilă de reînnoire, această apropiată necunoscută.

2. Cu instinctul ei de proprietate.

3. Dacă nu mă înşel, la o întrebare asemănătoare, Karl Marx a răspuns: prin gingăşie. Ca în atîtea altele, sînt şi în această privinţă de acord cu Marx.


MODA

MODA '72

ANETA DUMITRIU

Iată-ne dar în fața modei anului 1972. Cu o fizionomie foarte feminină. După joaca ei cu extremele, cu exagerările, moda s-a refugiat într-o cumințenie neobișnuită pentru ultimul deceniu. Surpriza ei constă tocmai în senzația lipsei de surpriză. Observindu-i linia, pe buze iți revine cuvîntul acela gata să fie uitat: Eleganță. Incluzind în el distincție, discreție, excluderea excentricului, excesului, evidențiind un calm anume legat de bun-gust.

De data aceasta, putem afirma fără ezitare: creatorii de modă nu au făcut de loc concesie facilității. Ba, dimpotrivă, ei nu au în vedere altceva, decît să contribuie la punerea în valoare a personalității femeii, să răspundă într-o măsură mai eficientă condițiilor și exigențelor vieții active a femeii, capabilă de a se realiza în dimensiunile timpului nostru, descoperind o nouă dinamică a frumuseții.

Oricît ar părea de paradoxal, moda maxi este astăzi ieșită din moda lumii, și nici nu este de mirare cu aspectul ei pudic și bătrînicios, foarte puțin funcțională, deci în opoziție cu cerințele curente ale modei contemporane. Noile colecții, din țară și străinătate, degajă un optimism rezonabil. Ele ne propun o siluetă suplă, tinerească mai curînd, o modă de loc spectaculară, care își va asigura efectul prin jocul de țesături, cupă și detalii. Actuala modă constituie o reîntoarcere la feminitate.

În acest context, se conturează și moda românească. Detaliile ei ne-au fost destăinuite de specialiști de frunte ai modei noastre.

PLEDOARIE PENTRU O MODĂ COORDONATĂ

HERMAN WALDNER, directorul Centrului de creație al UCECOM, *centru care dă tonul modei de creație, producînd totodată și prototipurile de mică serie, ne-a spus:*

— În cadrul modei actuale, noi elaborăm propria noastră modă. MAXI, spre exemplu, nu e potrivit siluetei noastre medii (...ca și MINI, la rîndul său). El presupune o siluetă alungită și foarte subțire. Or, silueta româncei, potrivit de înaltă și cam plinuță, are nevoie de o linie aparte. Desigur, multe femei își pierd adesea cumpătul în fața modei. Ele văd doar moda și nu dacă li se potrivește sau nu, noi însă trebuie să-i propunem o modă care o avantajează. De aceea ne-am decis să rămînem la acea LUNGIME care se oprește sub genunchi, indiferent dacă fusta este dreaptă, plisată, încrețită, croită în bie sau plutește ușoară ca în anii '30.

— Vorbiți-ne despre atributele care punctează moda 1972.

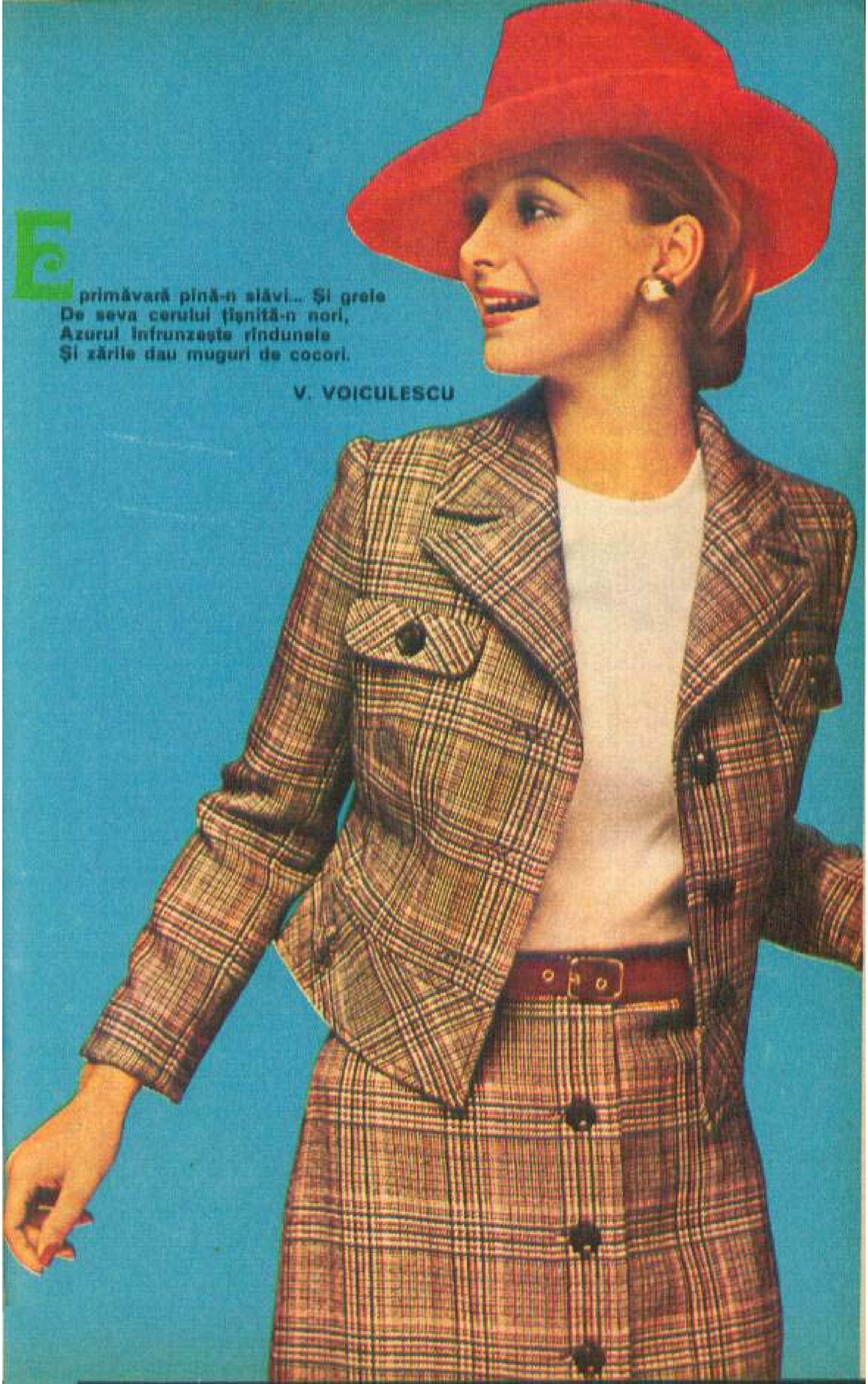
— Silueta se menține alungită și fluidă, detaliile de modă fiind grupate în partea de sus a îmbrăcămintei: brasiere, bolerouri, jachete lungi sau scurte purtate peste fuste și pantaloni, plătci, glugi. **Umerii** *sînt mai lați, aducînd un echilibru nou siluetei, care contrastează cu finețea taliei, marcați prin linia aproape de corp în partea superioară.* **Mînecile** *dau accent vizibil, fiind mai lucrate, avînd tăieturi și forme variate de montare (raglan, chimonou etc.).*

— Cînd spunem elegantă, în sens clasic, vezi femeia îmbrăcată în primul rînd în taior.

— Într-adevăr, taiorul deține în garderoba unei femei un loc de prim ordin, fiind o piesă de rezistență. Cu linia aproape de corp, jacheta este lungă și cu basca bine rotunjită; se poartă cu veste și bluze «chemisier» și cu fuste plisate. Suplu și tineresc, clasic și funcțional. În toate tonurile de rugină ale toamnei: ruginiu, brumăriu, gri, verde-corinth, grena, violet, roz-cenușă, trezite de nota victorioasă a unui roșu aprins sau de strălucirea transparentă a unui albastru de vitraliu, **iată taiorul de toamnă.** *El ne va aminti de imensul merit al marii* **Coco Chanel,** *care în toată lunga sa carieră a știut să mențină acea puritate a liniei, adică acel taior vestit pentru rafinamentul său, frumusețea detaliilor și a contexturilor. De inspirație romantică, apare din nou pelerina, care sub faldurile sale ne adăpostește cu eleganță de primele zile reci de toamnă sau de asprimea gerurilor iernii.*

E primăvară pînă-n slăvi... Şi grele
De seva cerului ţîşnită-n nori,
Azurul înfrunzeşte rîndunele
Şi zările dau muguri de cocori.

V. VOICULESCU



MODA '72

ARMONIE ŞI FUNCŢIONALITATE

— Noutatea, acest deziderat al modei, o adoptăm, mai mult ca niciodată, prin prisma acelei legi de netăgăduit în modă, practicul. De aceea, în actuala modă găsim **compleurile**, *în cele mai diverse variante, a ţinut să sublinieze* **Ing. ODETTE MIHĂIESCU, şeful serviciului tehnic, resortul creaţie în Centrala industriei confecţiilor şi tricotajelor Bucureşti.**

— Ce puteţi să ne spuneţi despre linia lor...

— Vesta lungă e din acelaşi material cu al fustei sau al pantalonului, într-o culoare neutră; uneori culorile ţipătoare sînt penibile şi compromit ideea de echilibru, de eleganţă. Carourile fac aceste piese purtabile numai dimineaţa.

Bluza însă, dintr-un material suplu, fluid, colorat, cu imprimeuri vesele, aduce «coloratura» necesară.

— Dar rochia, rochia fără de care se pare că ar dispărea însuşi sensul feminităţii, ce linie are?

— Trecînd prin toate peripeţiile lungimilor, rochia îşi păstrează sensul practic, într-o austeră eleganţă. Gulerele pot fi montante, rulate pe gît sau cu colţuri rotunjite. Mînecile lungi se mulează pe braţe sau au amploarea strînsă în manşete. Rochiile sînt deseori executate din materiale de lînă, jerseu sau mătase, cu imprimeuri în tonurile toamnei. Efecte graţioase li sînt date de pliseuri mărunte.

În continuare, Odette Mihăiescu ne-a vorbit despre călduroasele mantouri, de neînlocuit în anotimpul rece.

— Se remarcă trei linii diferite, dar toate elegante: linia tubulară, evazată sau în stil «djellaba», inspirat de comoda îmbrăcăminte a populaţiei nord-africane.

Mantoul tubular *este închis la 1 sau 2 rînduri de nasturi, adesea are platcă şi urmăreşte uşor linia corpului. Buzunare mari aplicate, cu garnituri de tigheluri.*

Mantoul cu linie evazată *subliniază supleţea taliei prin cordoane legate sau încheiate cu catarame fantezi, lărgindu-se apoi spre tiv. Pelerine mari sau mici, aplicate peste mantou dau un efect subtil.*

Mantoul stil «djellaba» *are linia dreaptă, mînecile largi sau chimono, iar ca detaliu obligatoriu apare* **gluga**.

În general, mantoul se poartă căptuşit cu blană sintetică sau cu garnituri de blană. În mare vogă fiind blana de vulpe.

ŢESĂTURI FLUIDE, VOLATILE, CULORI VII...

MELANIA CRĂCIUN, reprezentanta României în Comitetul internaţional al coloriştilor:

— Aş vrea să remarc că în definirea modei actuale un rol deosebit joacă ţesăturile, garniturile şi accesoriile. Ele personalizează îmbrăcămintea, conferind stil celor mai clasice ţinute.

Ţesăturile *sînt subţiri, fluide, cu tuşeu moale şi uşoare ca un fulg, încadrîndu-se în structura intimă a modei.*

Accentul se pune pe ţesături mult lucrate în dungi, imprimeuri decorative şi de inspiraţie folclorică, în culori vii. Se menţine tendinţa de imitare a tricotului în ţesătură şi, viceversa, a ţesăturii în tricot.

În îmbrăcămintea pentru timpul liber predomină jerseul, catifeaua.

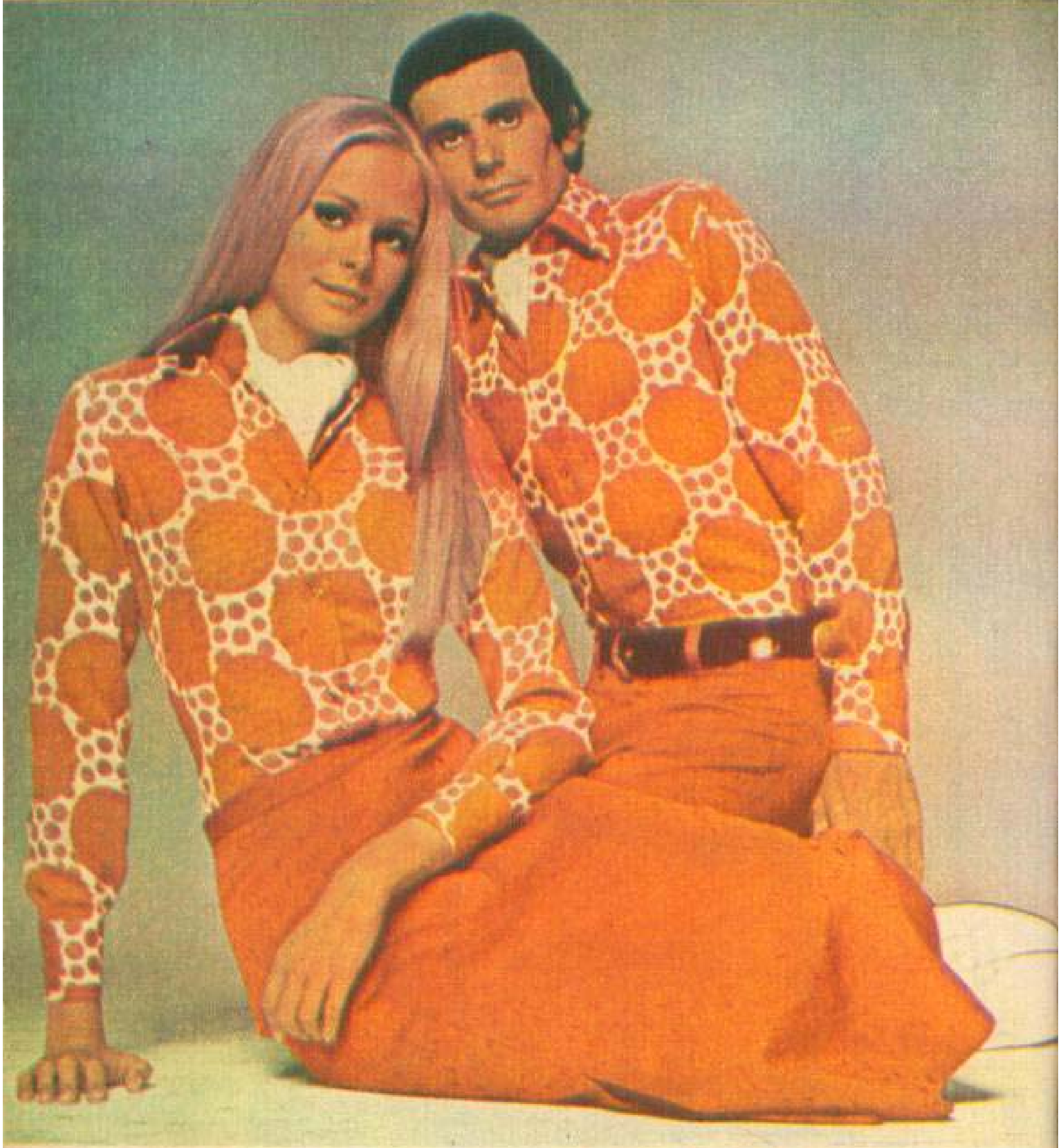
Imitaţia de blană şi-a extins utilizarea şi în îmbrăcămintea bărbătească, folosindu-se la palton, bluzon, jiletcă etc. De asemenea, moda îmbrăcămintei din piele subţire, suplă se menţine, fiind apreciată la orice oră, în ţinuta sport, de oraş şi chiar elegantă. Cred că nu mai e necesar să subliniem cîtă însemnătate au detaliile — garniturile, accesoriile, bijuteriile — în completarea ţinutei unei femei. Ele se impun prin fantezie, varietate şi originalitatea creaţiei.

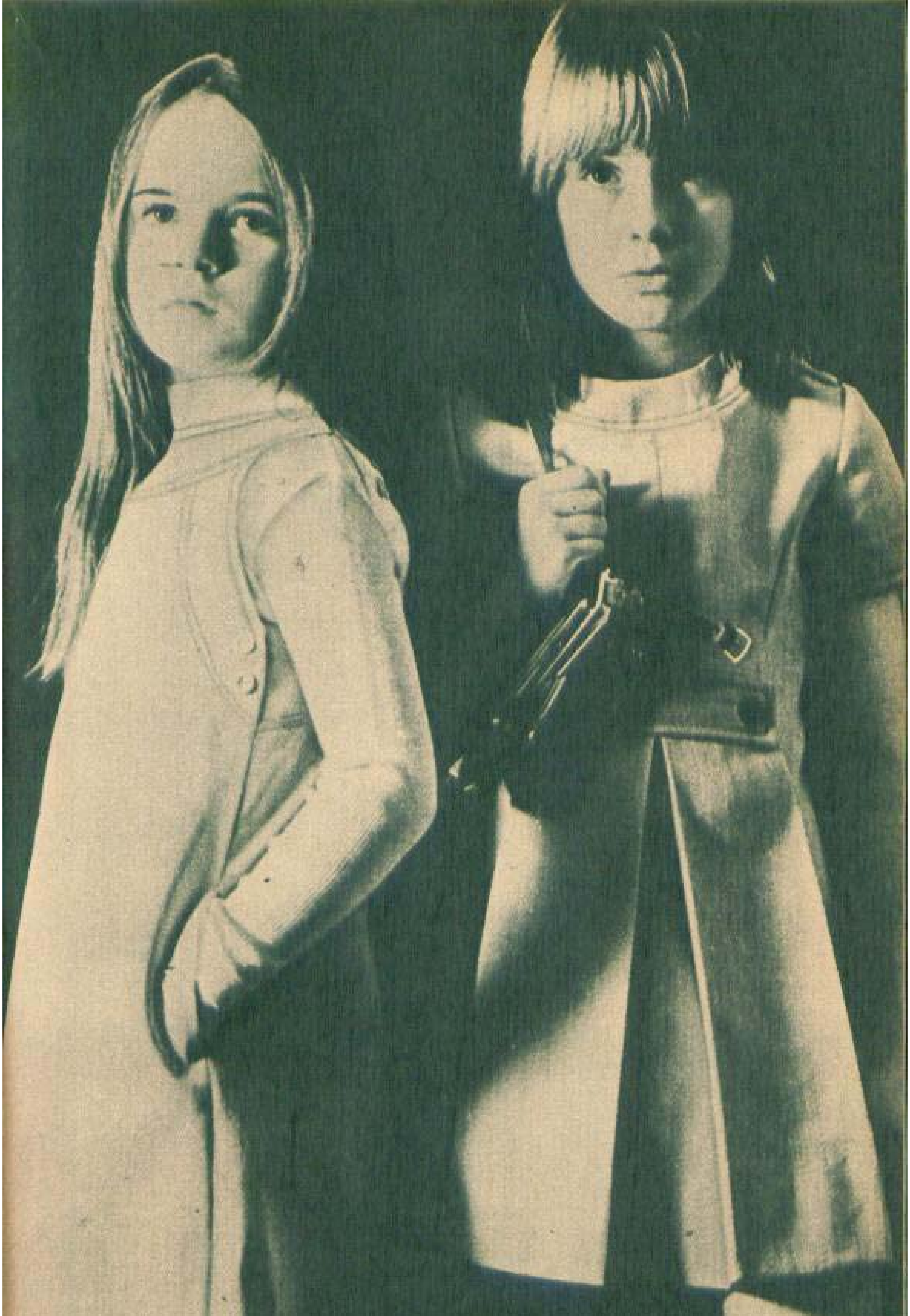
Culoarea este un element primordial în lumea zilelor noastre, în special în oraşe, unde casele, ambianţa suferă de o monotonie cromatică. De aceea coloritul puternic, viu caracterizează acest sezon al modei.

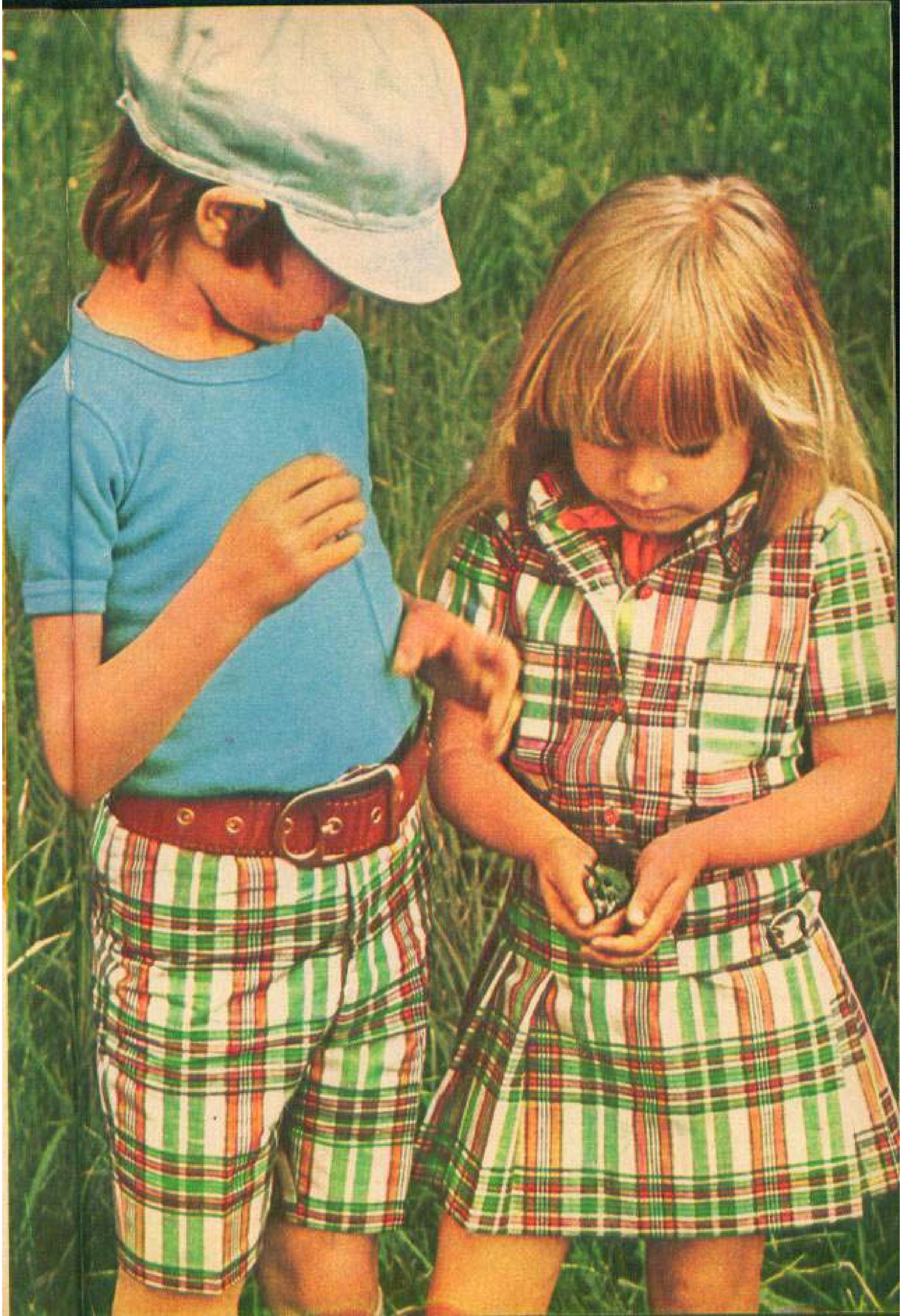
Coloritul are o notă cu totul aparte: se poartă iarna culorile solare ale verii: galben, oranj, roşu strălucitor, precum şi un verde sticlos amestecat cu albastru.

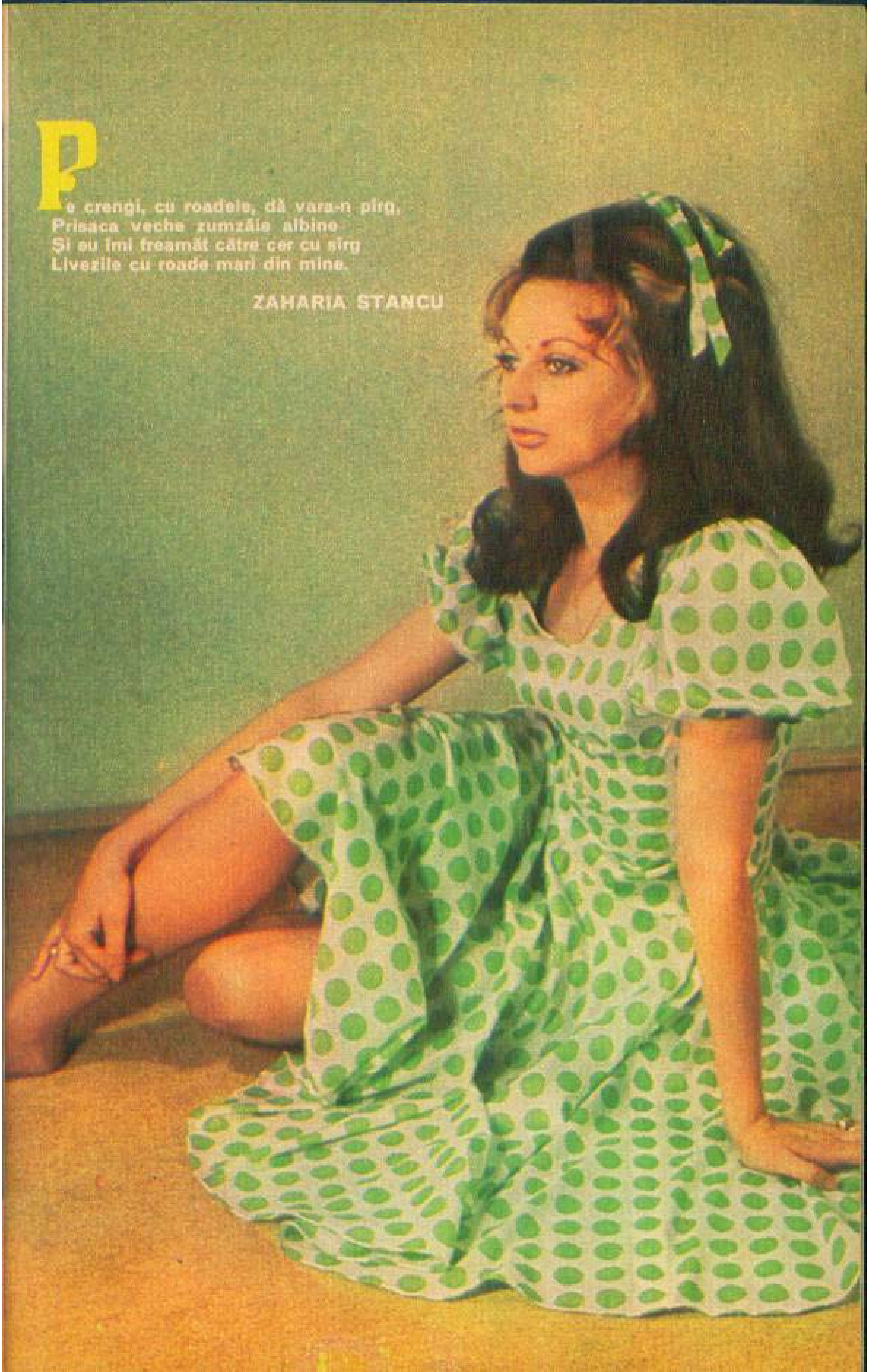
Vara '72 în schimb, are culori mai concentrate, mai saturate. Rămîn roşul şi verdele, însă fără luminozitatea oranjului, fără tonurile ciudate de mov.

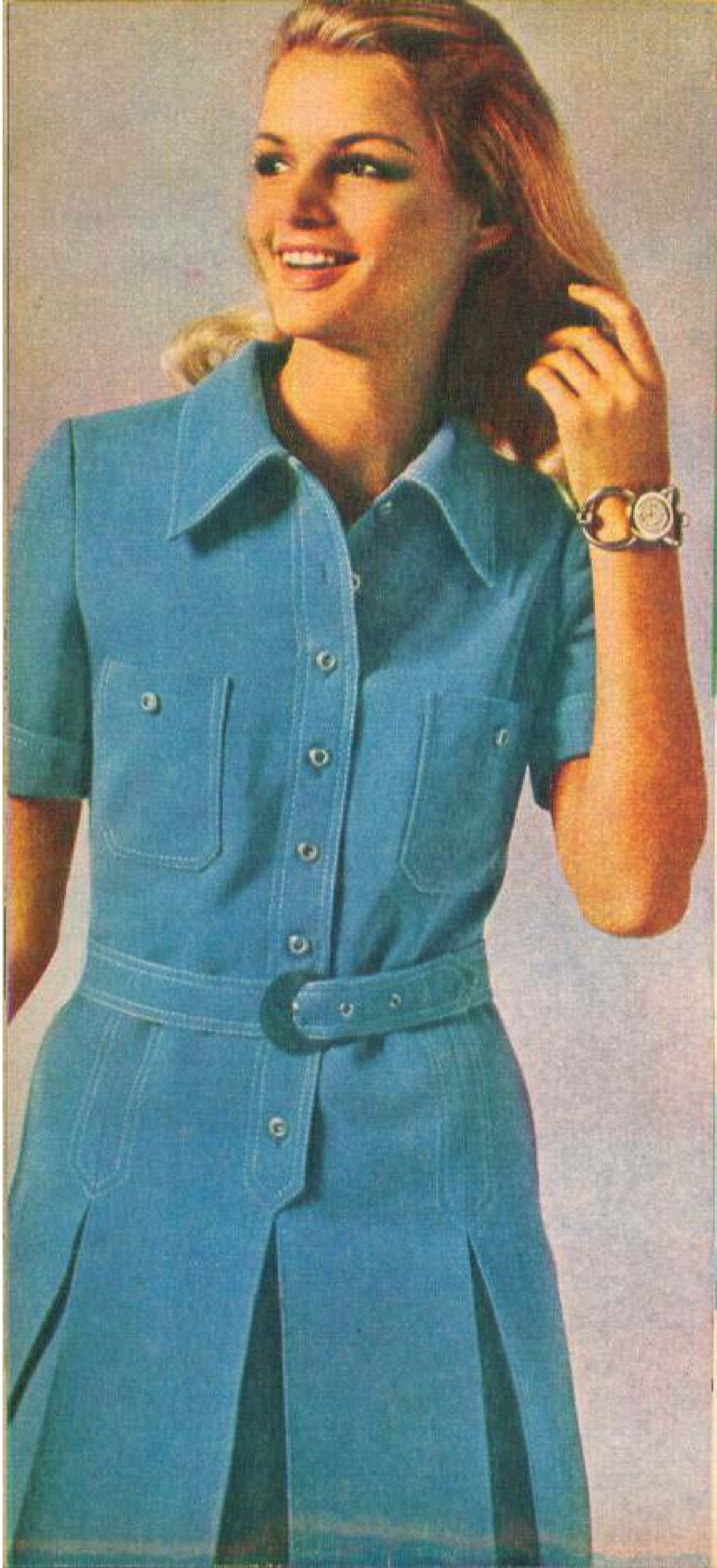
În genere, toată paleta cromatică a anului '72 porneşte de la tonurile fireşti din natură. Doar bejul şi griul, pentru o vestimentaţie mai pretenţioasă, încearcă să pondereze această modă a culorilor «impresioniste».

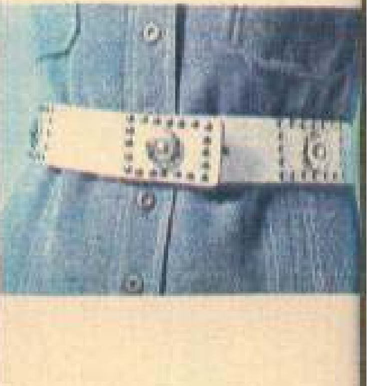


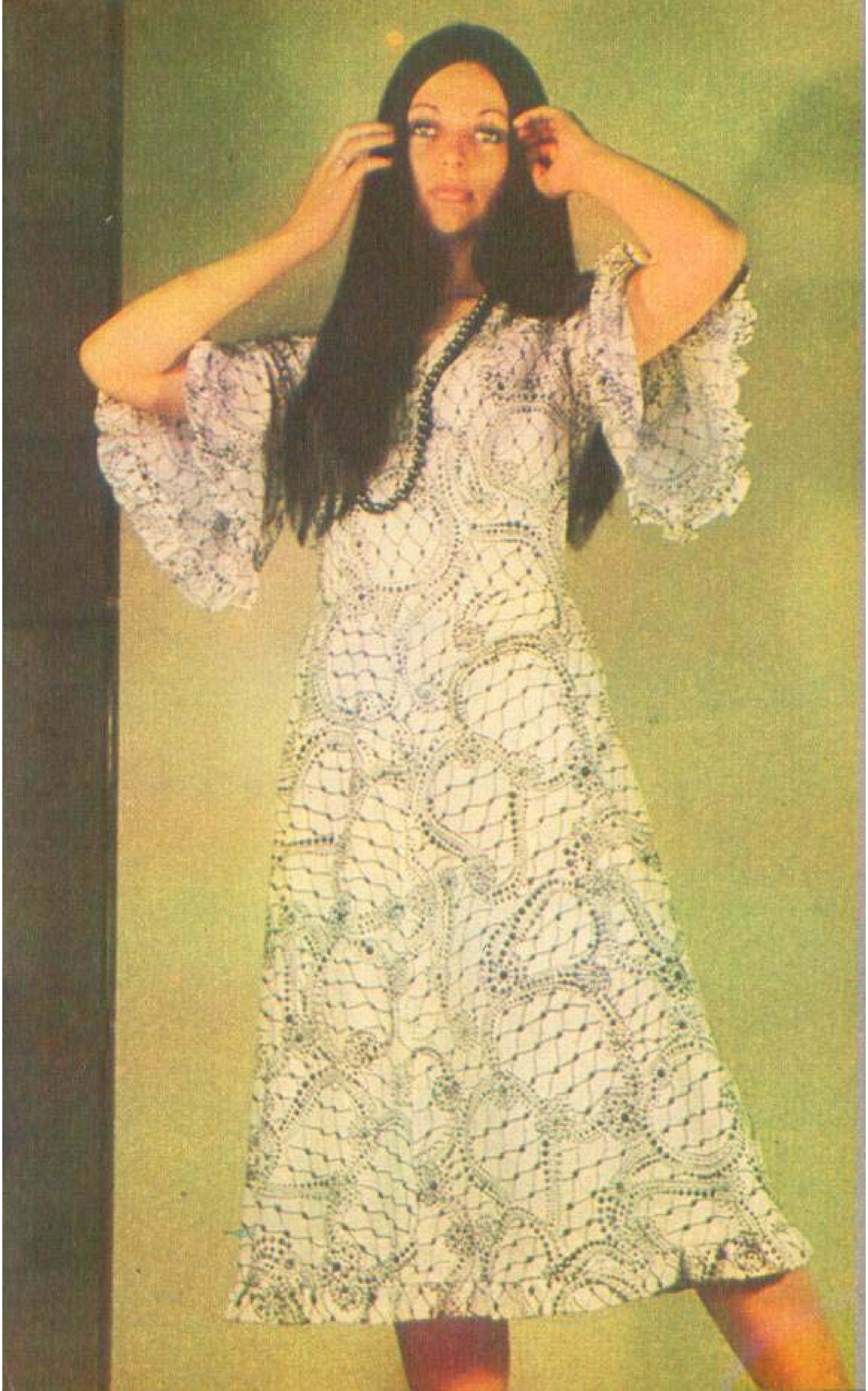


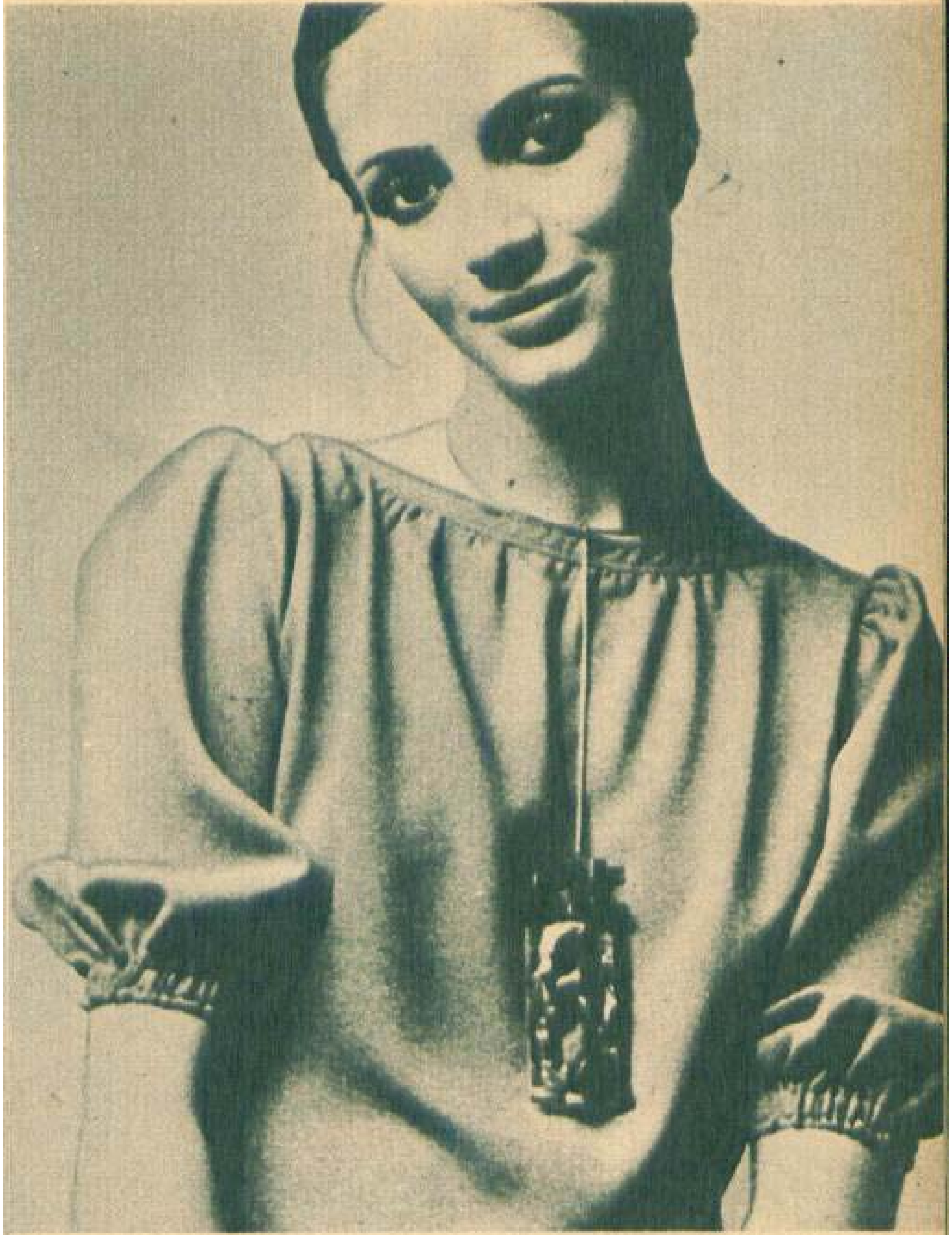


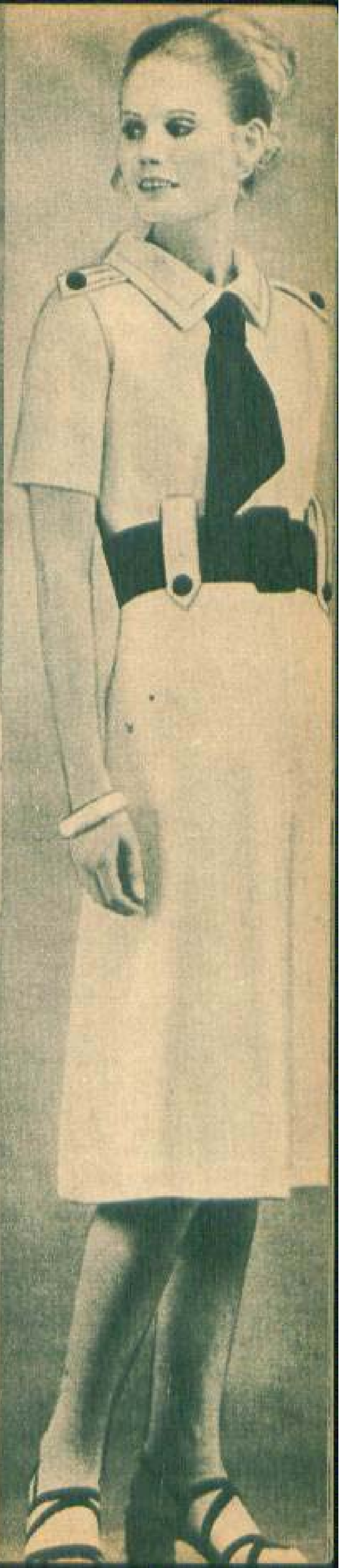

Pe crengi, cu roadele, dă vara-n pîrg,
Prisaca veche zumzăie albine
Şi eu îmi freamăt către cer cu sîrg
Livezile cu roade mari din mine.
ZAHARIA STANCU

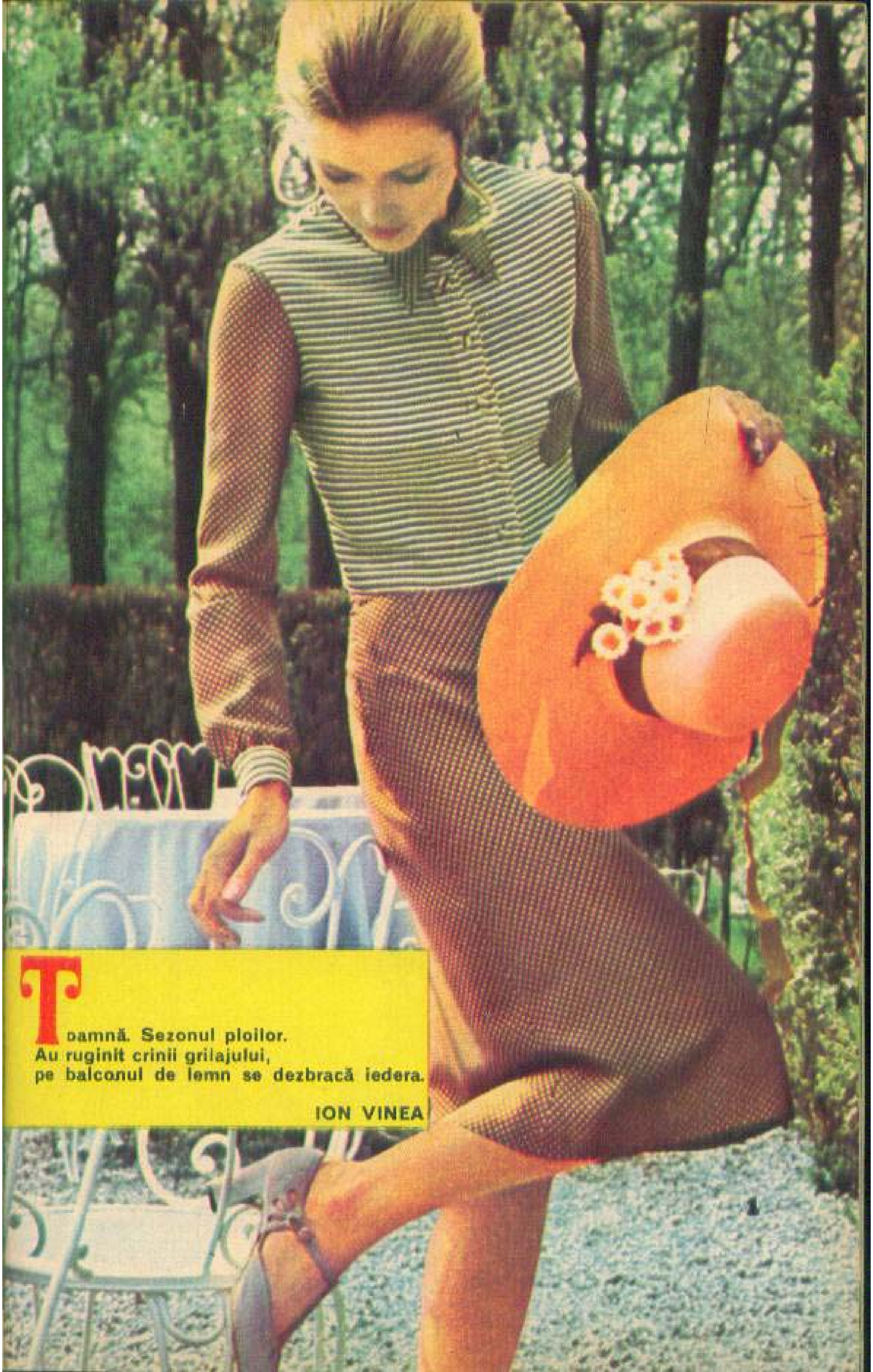


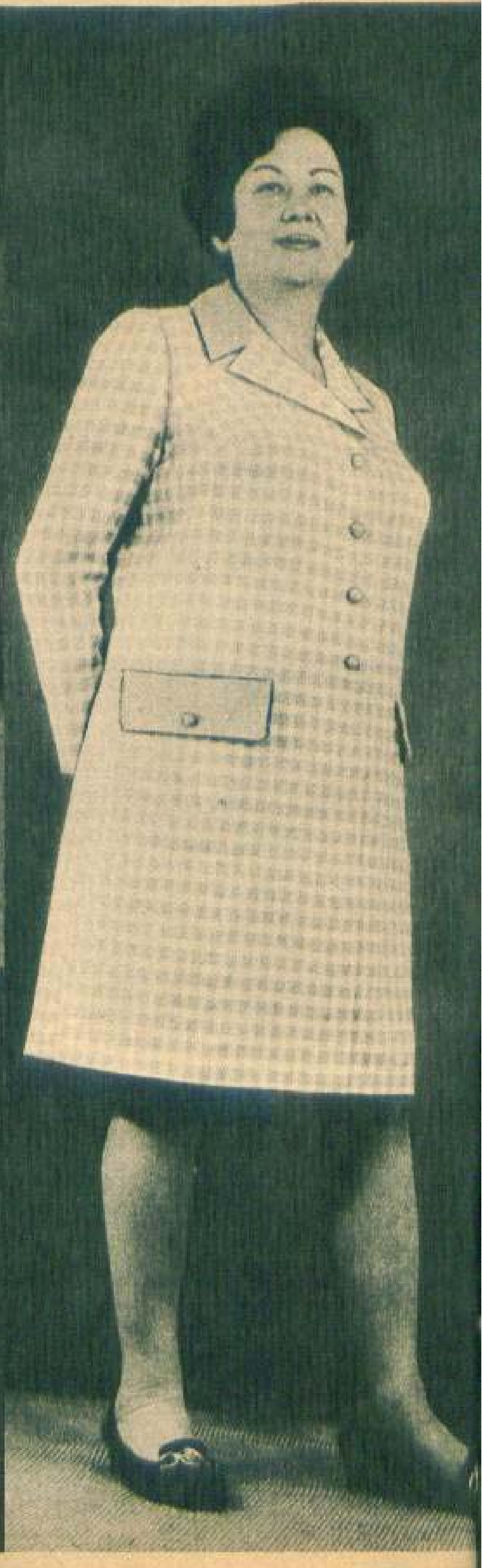






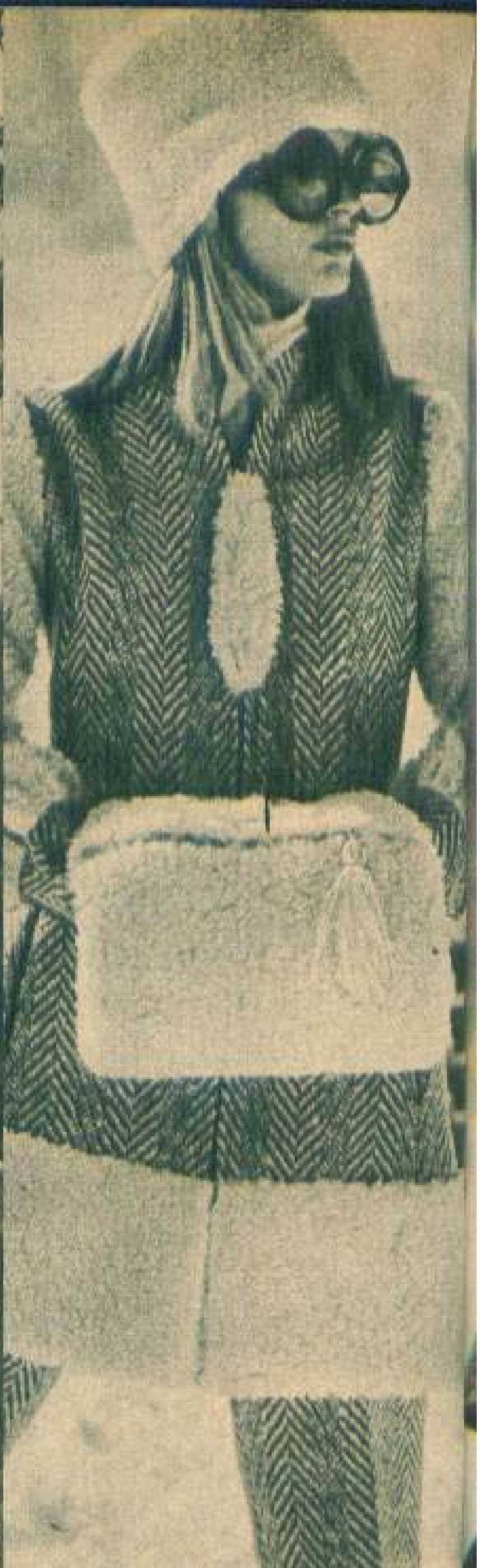



Toamnă. Sezonul ploilor.
Au ruginit crinii grilajului,
pe balconul de lemn se dezbracă iedera.
ION VINEA

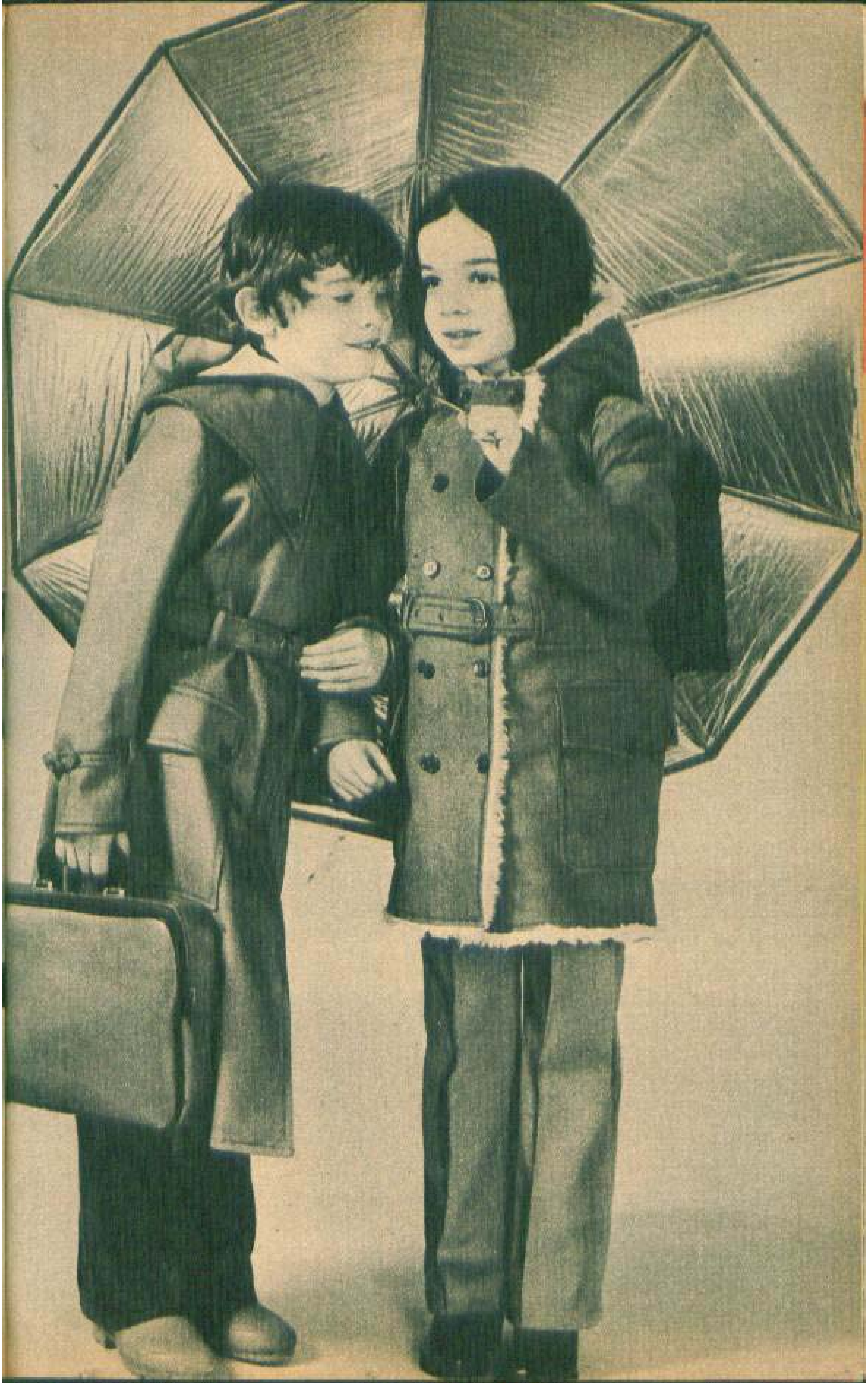


Decembrie, ca un paradis
De marmur şi scîntei
Hlamida şi-a deschis,
Şi, dintre tei,
Un vaiet lin de clopoţei
Suspină-abia, ca-n vis.

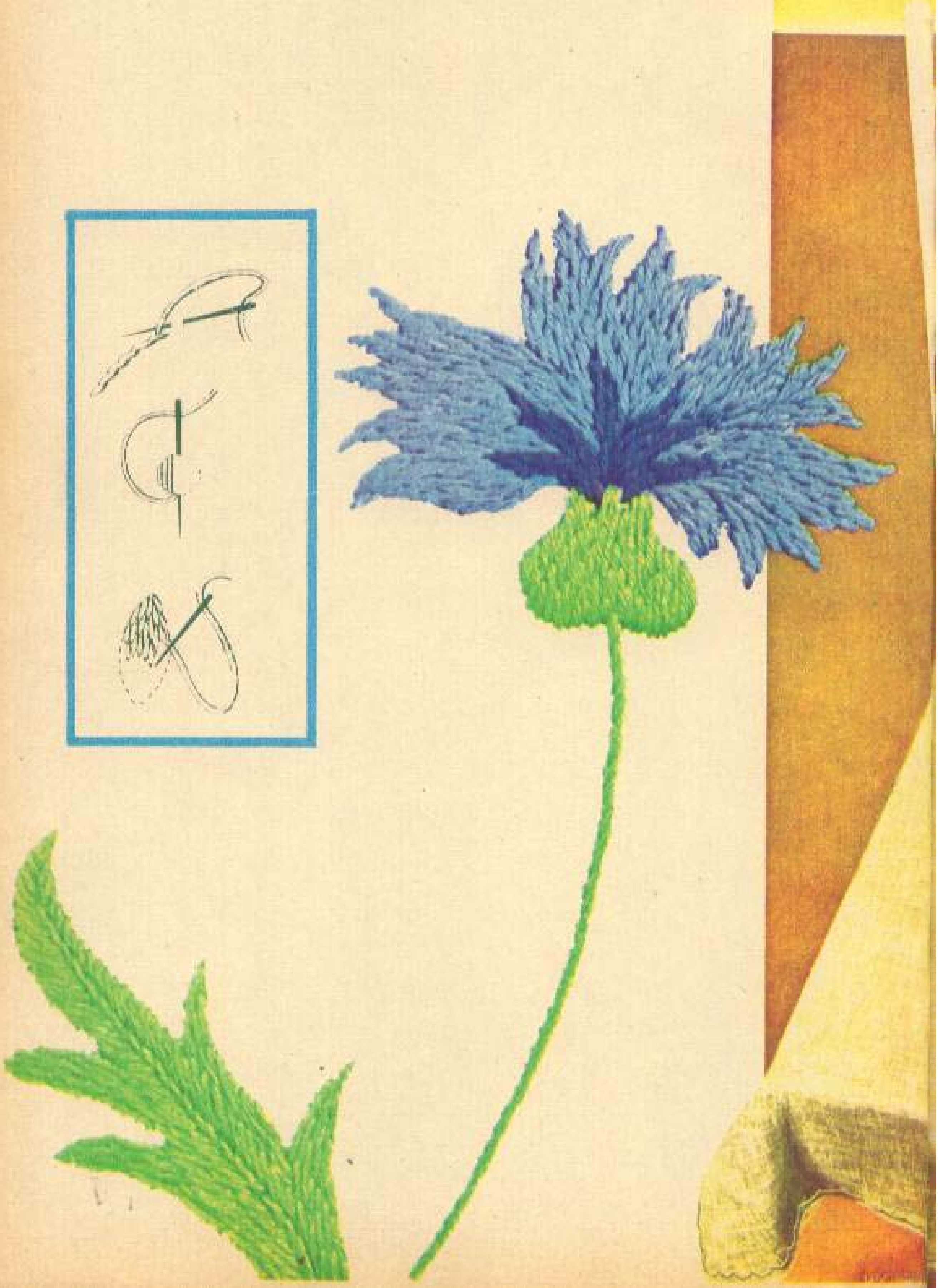
TUDOR ARGHEZI

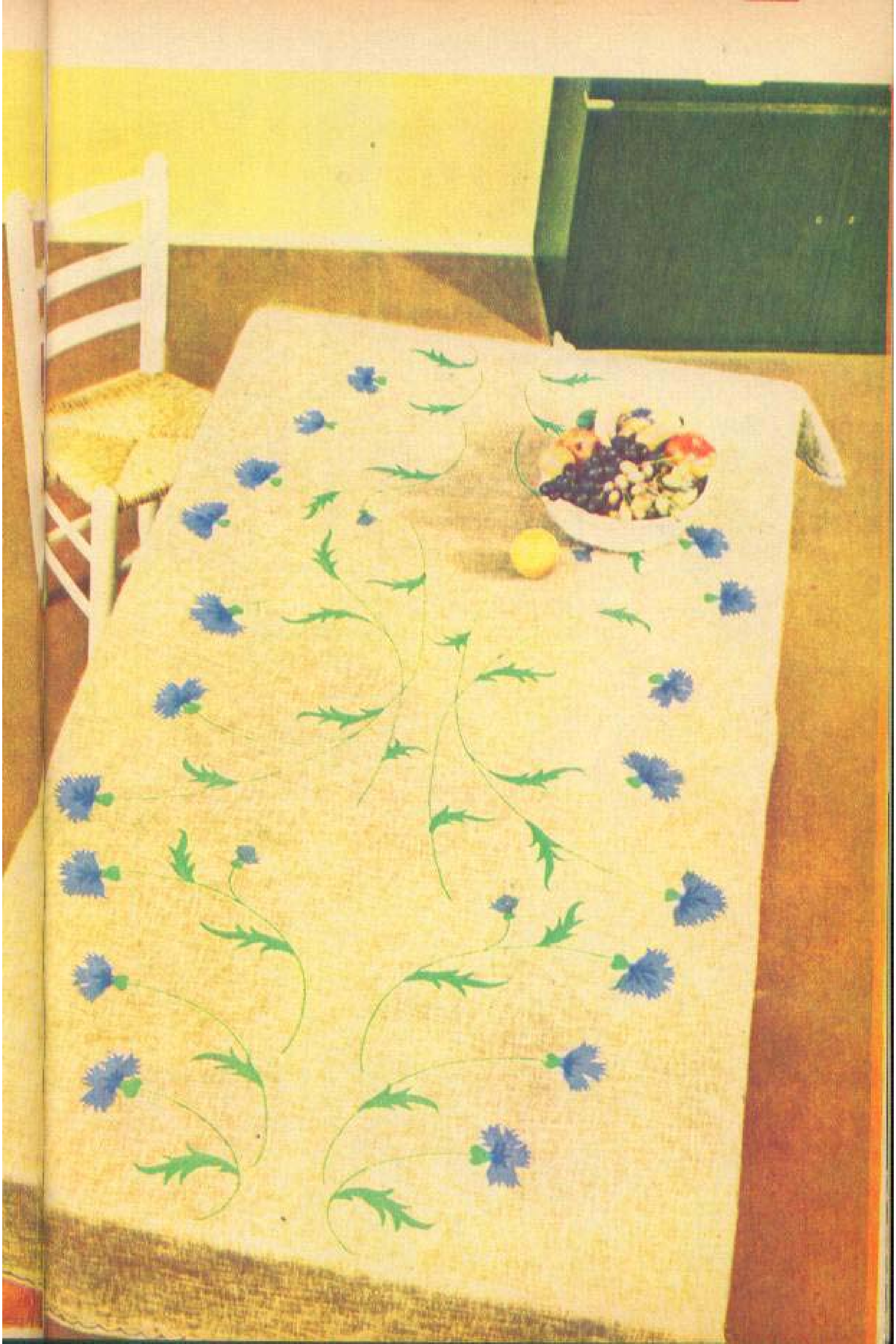


1
2

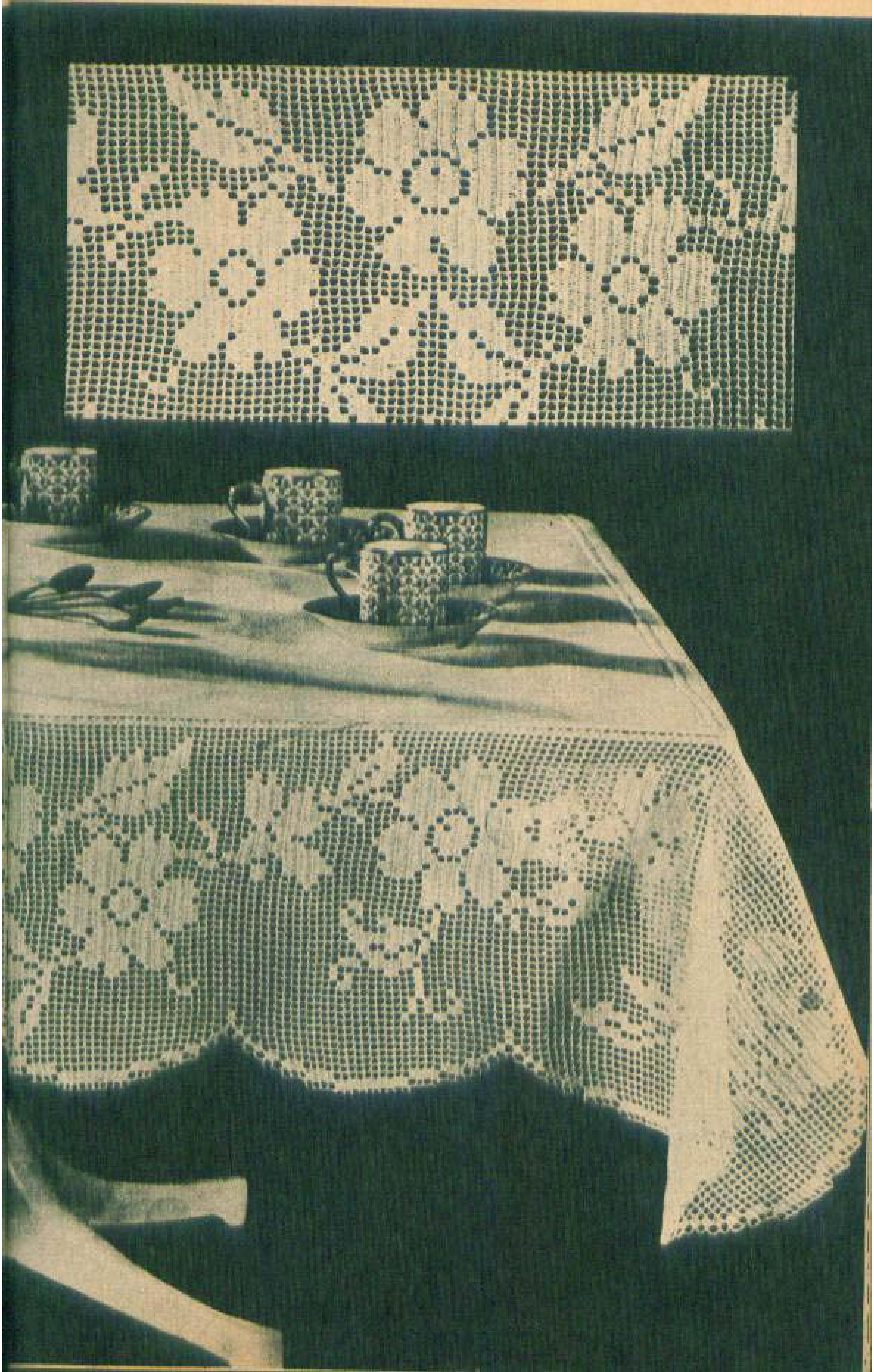


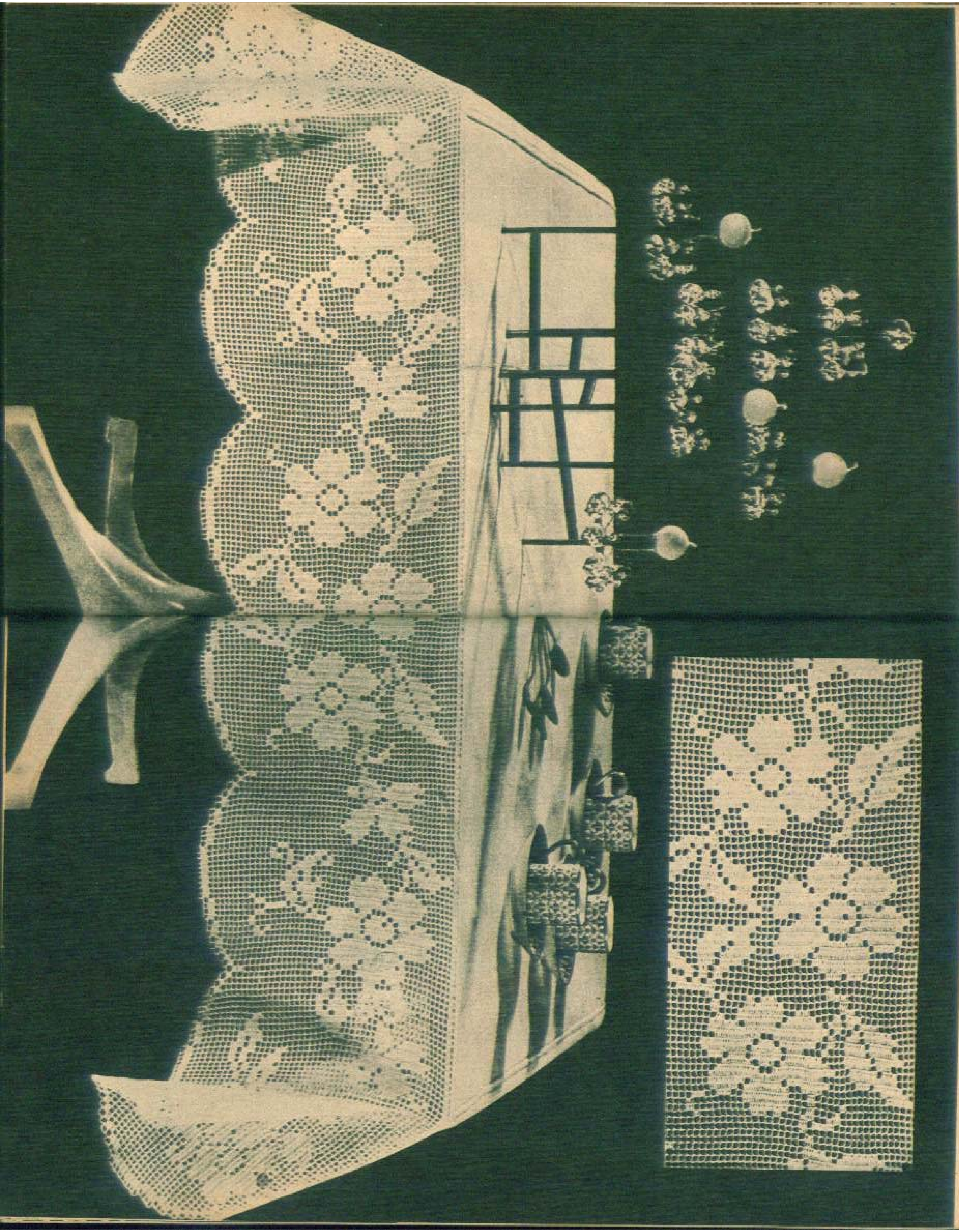
Broderii și dantele

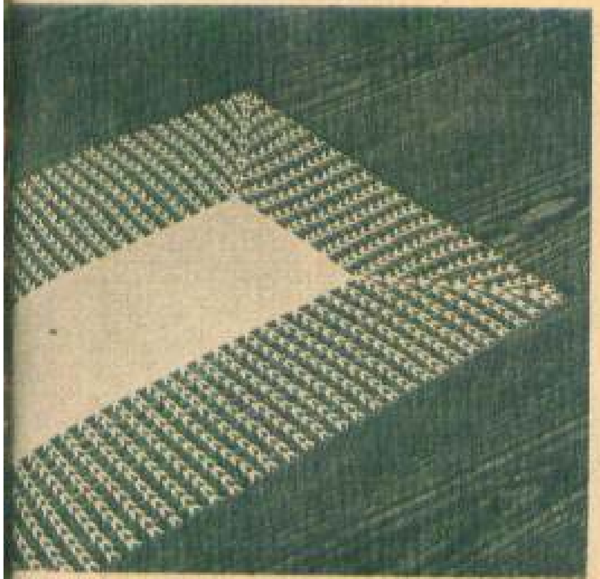


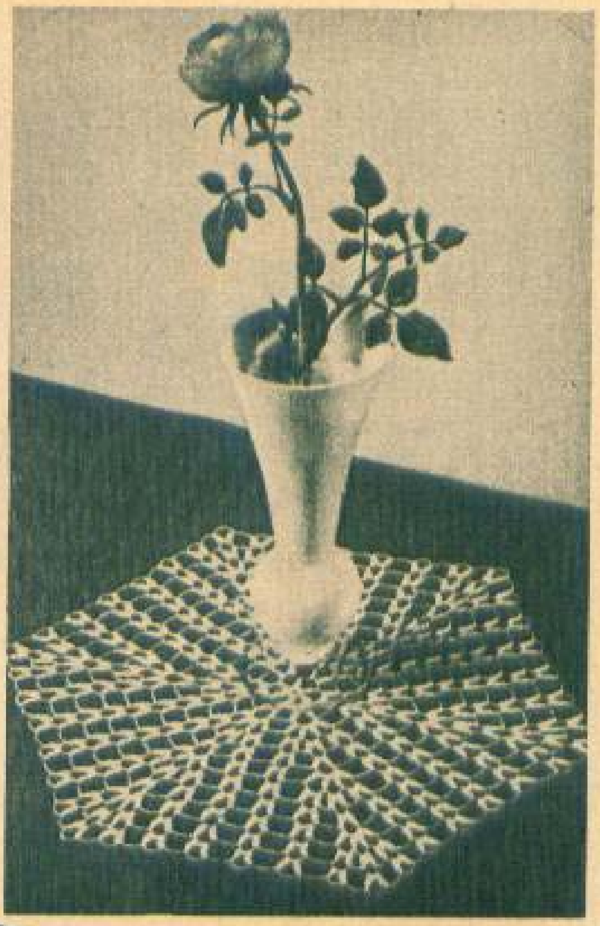


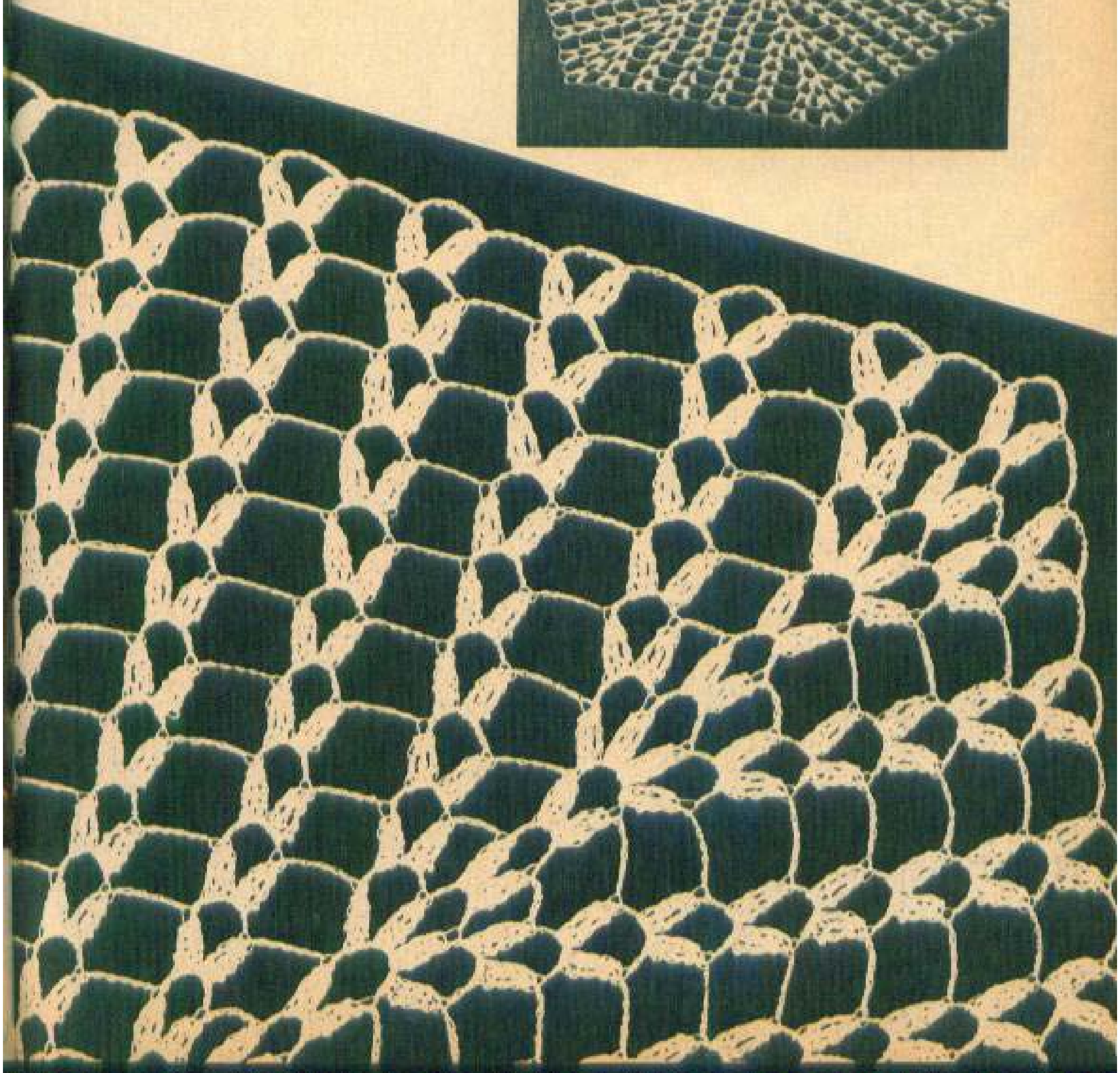
Broderii și dantele

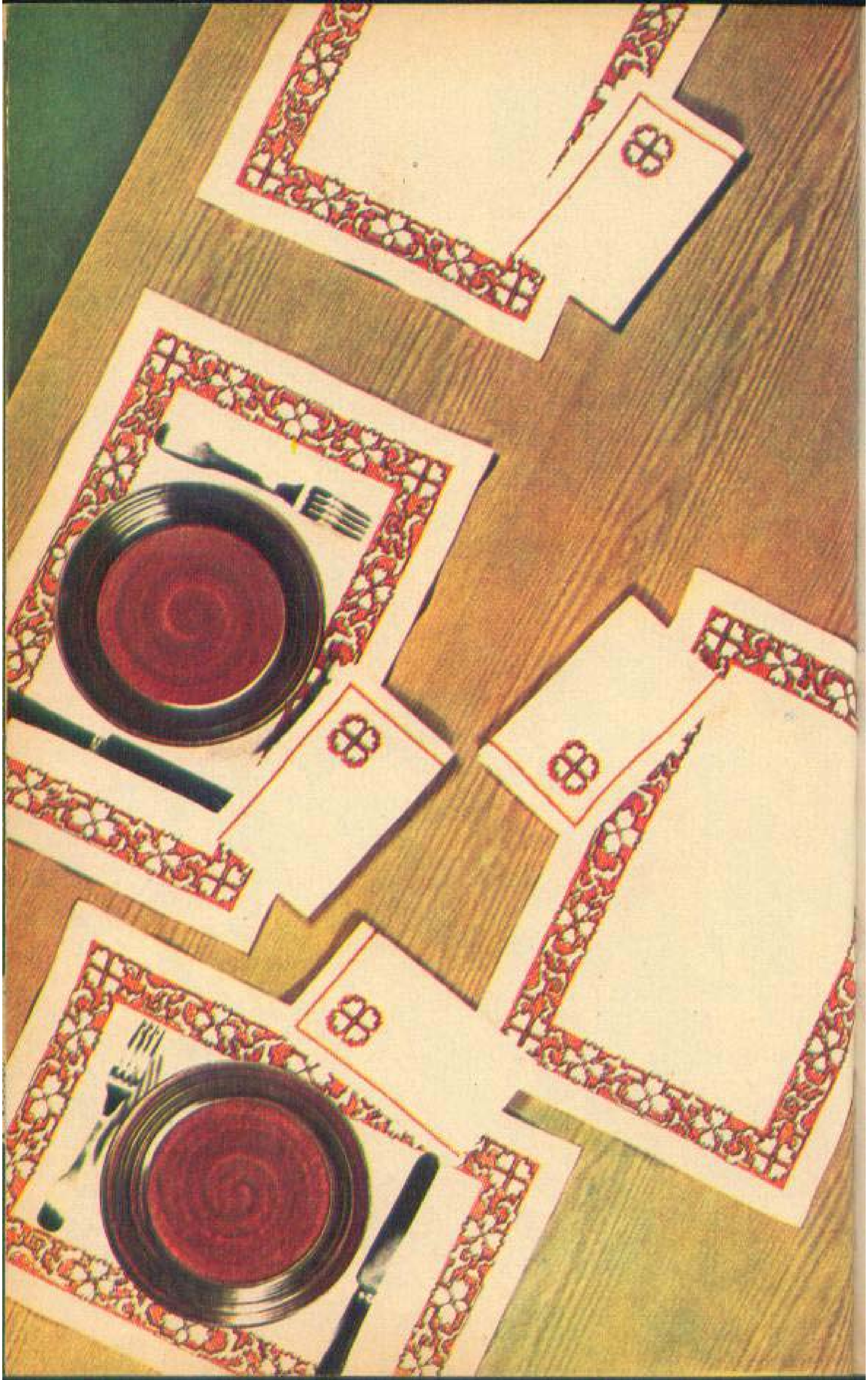






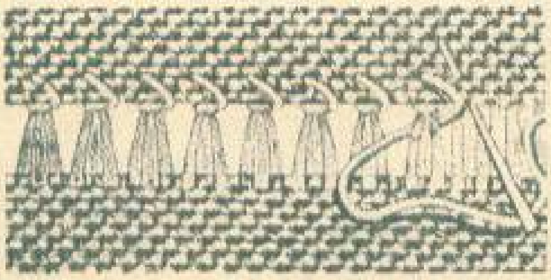




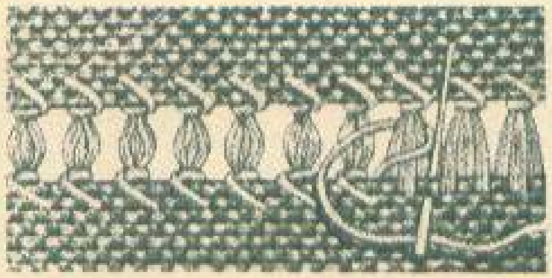


Pentru iubitoarele de broderii în stil popular pe fire scoase din pînză, reproducem cîteva modele de ajururi.

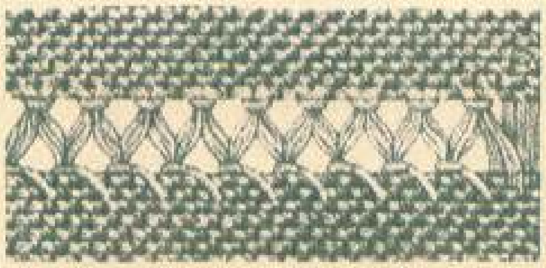
1



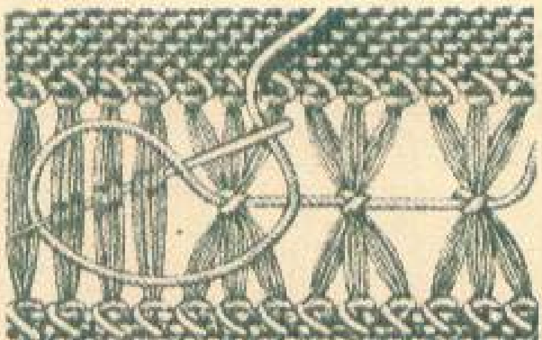
2



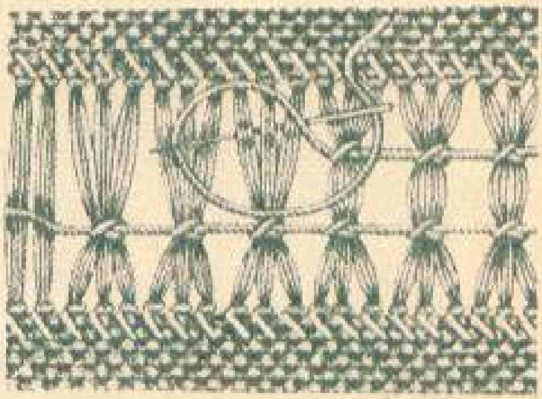
3



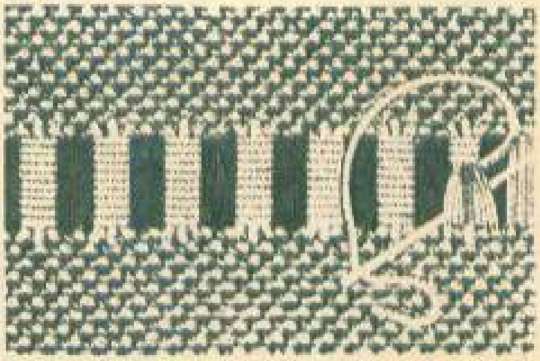
4



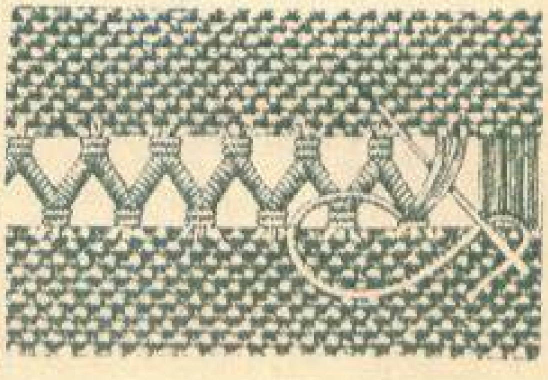
5



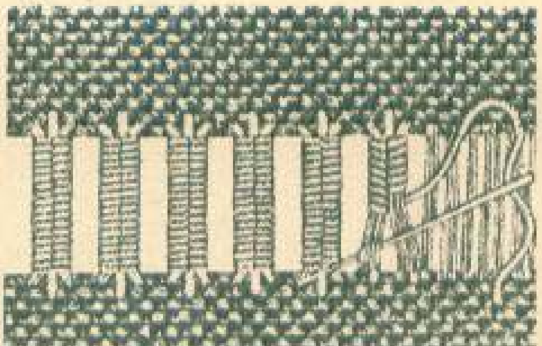
6



7



8



meseria de tată

...De fapt ce este un tată? Definiții s-ar putea da multe, dar toate ar fi limitative. Cineva propunea o comparație: o casă fără fundație și fără căldură, zicea acesta, nu ne putem închipui. Înlocuiește fundația cu autoritatea și căldura cu dragostea, una echilibrînd-o pe cealaltă, și vei găsi un simbol al părinților. Al mamei ca și altatălui, fiindcă nu se poate spune unde începe rolul unuia și se termină al celuilalt. Dragostea aceasta părintească administrată judicios, cu înțelegere și sensibilitate, dar și cu luciditate zi de zi, an de an, trebuie să pătrundă copilul pînă în adîncul făpturii lui de acele valori morale proprii omului nou și să-i insufle bucuria de a trăi, de a munci și a fi util societății. Să facă din omulețul de azi, cu virtualitățile și incertitudinile lui, omul de mîine, cinstit, pătruns de respectul față de muncă și avuția obștească, de dragostea de patrie.

Nu spunem nimic nou sau deosebit dacă adăugăm că mica făptură pe care o **creștem** va deveni un om integru după cum știm acum s-o modelăm.

După cum vezi, stimate și viitor tată de familie, responsabilitatea ce-ți revine nu este de loc mică, ci, dimpotrivă, este una dintre cele mai de seamă responsabilități sociale pe care omul le poate avea. Fiindcă omulețul tău are dreptul legitim să aștepte de la tine acel echilibru lăuntric, fără de care nu este cu putință bucuria de a trăi. Încrederea în sine, echilibrul armonios între toate facultățile, se învață tot așa cum se învață matematicile, fizica sau istoria artelor. Și prima premisă a acestei învățături este înțelegerea și sprijinul din partea ființelor celor mai apropiate, adică a tatălui și a mamei. Și este o

treabă îndelungată, de ani și ani de zile. Nu e de loc ușor să găsești mijloacele potrivite pentru a realiza echilibrul și a împlini personalitatea copilului de azi. Adică, să fii atent cu el, să fii gata să răspunzi la solicitările lui. Și mai cu seamă să fii tu însuți un om harnic, cinstit, politicos, ordonat, să întreții un climat familial pozitiv, bazat pe afecțiune și respect reciproc. Să nu uiți că purtarea ta devine treptat un etalon de comportare pentru copil, un model și un mijloc decisiv de formare a lui.

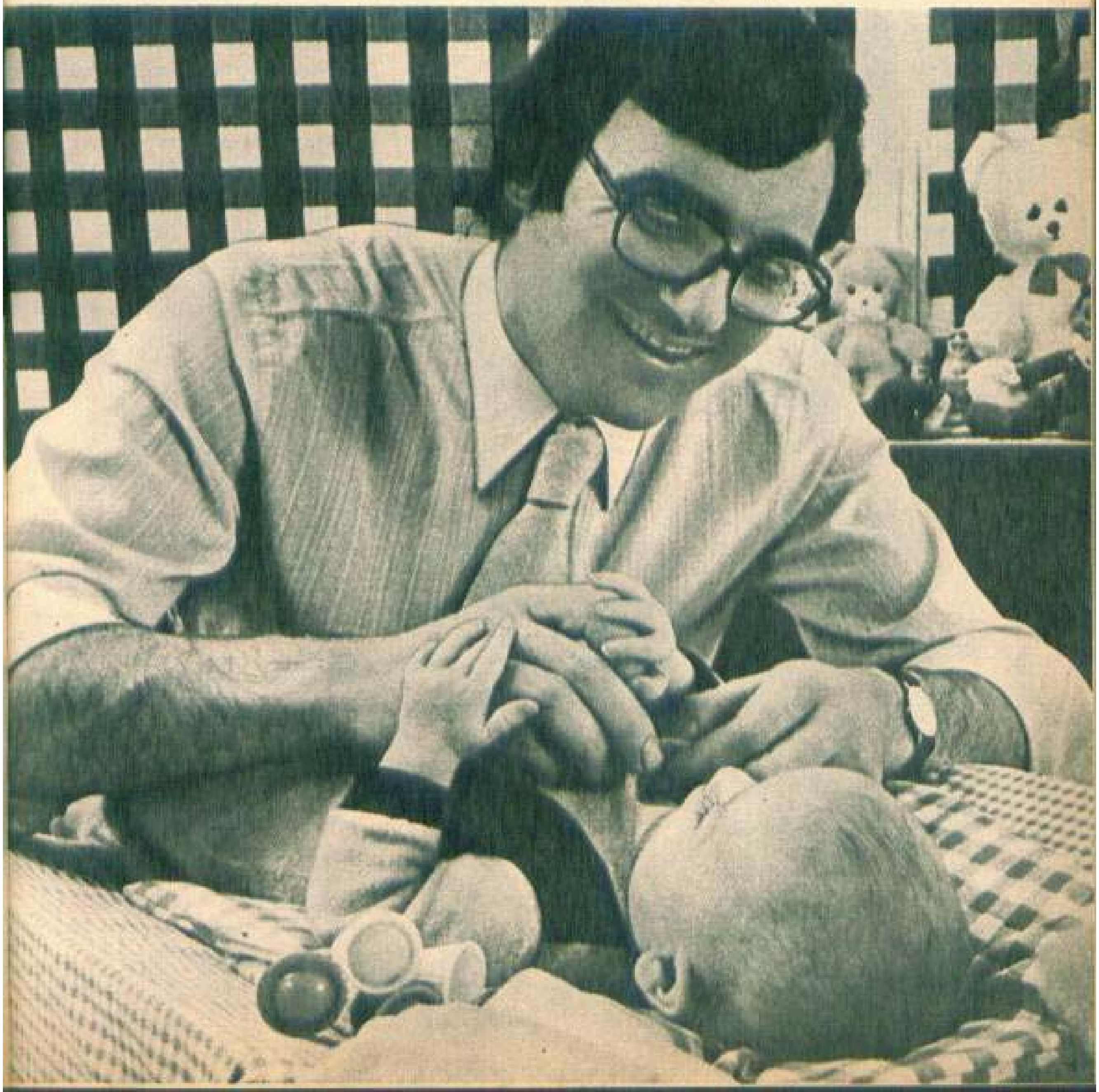
Și atunci mai este nevoie să te pun în gardă față de acea unilateralitate care-i face pe unii să-și închipuie că dînd copiilor cea mai bună «intendență», adică hrană, haine, locuință etc., și-au făcut datoria cu prisosință? În schimb, aceștia s-au dat în spectacol în fața copiilor, au răcnit, au proferat cuvinte pe care apoi le-au regretat etc. Îți dai seama ce consecințe pot avea asemenea atitudini asupra copilului, ce «fisuri» sufletești îi pot provoca? Te-ai gîndit ce urmări nefaste poate avea pentru copil, ca și pentru societate abdicarea ta — ipotetică — de la îndatorirea de părinte-educator?

După cum vezi, stimate și viitor părinte, meseria aceasta nu se prinde din zbor, nu se improvizează. Ci se învață, cu atît mai mult cu cît dificultățile cresc pe măsură ce copilul crește și el. Fiecare vîrstă creează noi probleme pe care va trebui, de fiecare dată, să le înfrunți senin, cu răbdare și seriozitate.

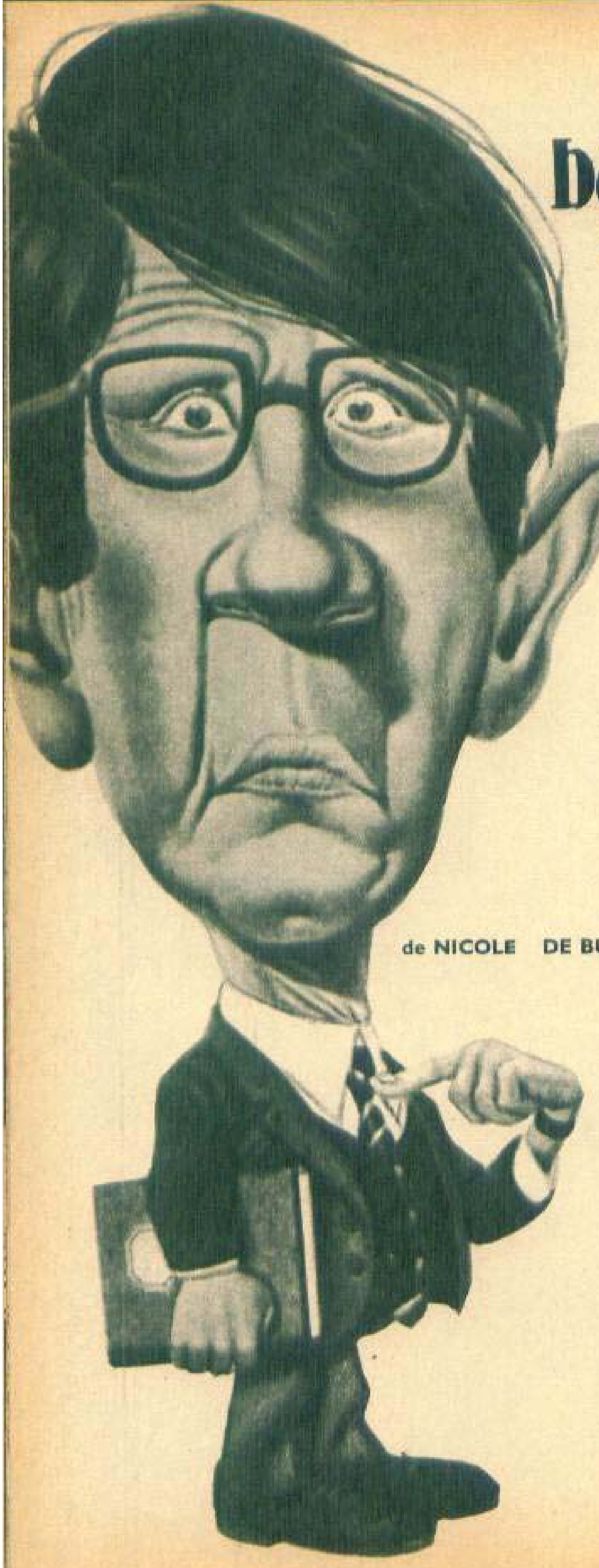
Meseria de tată nu este, desigur, ușoară. Dar se poate învăța și se cuvine neapărat însușită. Este o răspundere a tuturor părinților, a fiecărui tată, pe care ți-ai asumat-o odată cu hotărîrea de a avea un copil.

La urma urmei, această răspundere minunată nu este atît de grea cînd te gîndești, tinere și viitor tată de familie, că veți fi doi pentru a o îndeplini, pentru a crea, cu căldura inimii voastre, climatul, ambianța necesară.

O. ANGHEL



bărBatul cu B mare



de NICOLE DE BURON

Bărbatul deschide un ochi. Îl închide. Se întoarce pe partea cealaltă. Şi adoarme din nou. Trec cinci minute. Această tăcere te trezeşte de-a binelea. Rosteşti: «Dragule ?...» Bărbatul scoate un oftat prelung şi se cuibăreşte iar în aşternut. Tu te scoli suspinînd din greu şi porneşti să pregăteşti micul dejun. Cînd te întorci, Bărbatul stă aşezat în pat, cu ochii cît cepele, cu o înfăţişare buimăcită, şi cască de-i trosnesc fălcile. Tu profiţi şi i te uiţi în gît să vezi dacă n-are vreo amigdalită.

Pot exista două ipoteze. Ori Bărbatul e bine dispus, dar tace; ori e prost dispus şi o s-o afli în curînd. În ziua căsătoriei, mama te-a sfătuit: 1) să nu scoţi o vorbă în faţa Bărbatului înainte de micul dejun. Tot n-o să înţeleagă ce-i spui. 2) Să nu uiţi nici în ruptul capului că, deşi munceşti la fel ca dînsul, acasă (sau la birou), el, Bărbatul, este cel care se scoală de dimineaţă să cîştige pîinea cea de toate zilele a familiei. În consecinţă, toate menajamentele i se cuvin lui, Bărbatului, în acest ceas greu cînd se pregăteşte să-şi îndeplinească misiunea.

Micul dejun

Tot cu un aer absent, Bărbatul înfulecă ce-i pui în faţă. Habar nu are că e cafea cu lapte. Tu îi ungi tartină după tartină, pe care El le mestecă asemenea unui crocodil ce sfărîmă în dinţi un os.

De îmbrăcat, e îmbrăcat doar în simpla lui splendoare naturală.

Toaleta

Bărbatul intră în baie. Tu ciuleşti urechea. Dacă e în zi de *pisică* vădeşte o spaimă teribilă de apă; şi se mulţumeşte doar să deschidă robinetele cu mare grijă să nu care cumva să se stropească. Copiii or să facă la fel peste o jumătate de ceas. Azi însă s-a decis să facă duş. Un vuiet de cascadă te înştiinţează. Apa şiroieşte peste tot. Bărbatul se bălăceşte bucuros, ca o broscuţă azvîrlită într-o piscină. Aruncă, strînse ghemotoc, pe jos, toate prosoapele casei, pe care le-a folosit la voia întîmplării. Şi toarnă pe el cu nemiluita la lavandă (flaconul nu mai trebuie închis).

Urmează momentul bărbieritului. Bărbatul se zăreşte deodată în oglindă. Se priveşte, surprins parcă. Şi începe să se schimonosească în fel şi chip. Scoate limba, se holbează, se uită chioriş, îşi studiază pe rînd fiecare dinte, încruntă din sprîncene, îşi răsuceşte gîtul să se vadă din profil etc. Tandră, printr-un joc savant de oglinzi, stai şi-l observi. Se pare că rezultatele acestor grimase nu-l mulţumesc. Începe să zbiere: îl doare stomacul. Ficatul. Măruntaiele. Rărunchii. Părul. Încheieturile. Gîtul (tăiaţi menţiunea inutilă). Îl ascultaţi cu pasiune. Îi spuneţi cîteva cuvinte de îmbărbătare. Nici nu poate fi vorba de boală. Nu. N-are nici colesterol. Şi nu arată nici prea rău. Dar are dreptate...

Îmbrăcatul

Bărbatul începe să se îmbrace. Ceas greu!... Dramatic chiar. Îi trebuie tocmai pantofii care sînt la pantofar, costumul pus la naftalină, cravata pe care de trei luni tot uiţi s-o mai iei de la curăţat. E ceasul cînd nasturii o iau la sănătoasa (nasturele e duşmanul femeii), cînd căptuşeala se descoase, cînd ciorapii ştie doar dracul pe unde-or fi. Bărbatul îşi pune ceasul şi observă scos din ţîţîni că e în întîrziere. Bombăne, trînteşte uşile, se foieşte de colo-colo. E îmbrăcat doar cu cămaşa, ale cărei pulpane flutură în vînt! Mii de draci! Dar indispensabilii pe unde-or fi oare? Ce imbecil i-o fi luat? Ah! Da! Îi zăreşte sub perna fotoliului! (Tu te fereşti ca de mama focului să întrebi cu glas răstit «cine o fi imbecilul care i-a strecurat acolo?») Apoi Bărbatul îşi pune pantalonii, care-i cad imediat la pămînt. Îi ridică cu un aer absent şi încearcă să-şi aranjeze cămaşa.

Se spune că unele neveste devotate preferă să îmbrace ele însele pe Bărbat. De acest lucru trebuie să ne ferim ca de dracu.

Plecarea

În clipa cînd e gata de plecare, Bărbatul te zăreşte. Ia te uită! Erai şi tu aici?... Se apleacă spre fruntea ta şi şopteşte cu glas stins: «La revedere, dragă»... Apoi se avîntă spre *Lume*, care-l aşteaptă. Sună telefonul. Bărbatul răcneşte de pe prima treaptă a scării: «Dacă e de la birou, spune că am plecat de o jumătate de ceas. Dacă e Paul, vreau să-i vorbesc.» ...Apuci receptorul şi te bîlbîi...

*
* *

Să ştiţi că există şi soţi care se trezesc dimineaţa fredonînd, îi ajută soţiei să pregătească micul dejun, se îmbracă atent, vin acasă seara, direct de la birou, la fel de bine dispuşi. Da, da, nu-i o poveste! E adevărul adevărat! Există. Aţi cunoscut şi dv. unul dintre aceştia la începuturile căsătoriei dv.

Traducere de Ileana Vasilescu-Someşan

test

sînteți un bărbat model?

Cum trebuie să fie un bărbat model? Iată o problemă mult discutată, cu atît mai mult cu cît nu se pot stabili canoane stricte. Indiscutabil trebuie să fie un soț și un tată atent, devotat, un coleg și un prieten grijuliu, discret, politicos, într-un cuvînt un om integru.

Veți afla singur răspunsul cu ajutorul testului pe care vi-l propunem.

Optați pentru fiecare situație consemnată la un singur răspuns, evident, care vi se potrivește.

Atenție însă, să nu trișați!

1. *Ați auzit că o femeie va deveni șeful dv. ierarhic; cum comentați acest lucru?*

— Oare o fi drăguță?

— De ce nu, să sperăm că e capabilă!

— O s-o învățăm noi minte!

2. *Soției dv. urmează să i se încredințeze o funcție nouă, de răspundere, care evident îi face plăcere, dar de care îi este și puțin teamă. Cum reacționați?*

— Tu știi cel mai bine de cît ești în stare.

— Nu te băga, ai destulă treabă acasă și cu copiii.

— Hai să ne gîndim împreună ce premise vor trebui create în familie pentru ca să poți prelua această funcție.

3. *Copilul vă aduce o înștiințare din partea școlii: «Comportamentul fiului dv. lasă de dorit în ultima vreme. Vă rugăm să veniți la școală pentru a sta de vorbă». Vă gîndiți:*

— Am să-i trag o bătaie zdravănă!

— Să meargă, ca de obicei, soția și vom discuta după aceea.

— Fără discuție, e lucru serios. Ar trebui să stabilim împreună cînd să mergem la școală.

4. *Copilul dv. este bolnav și are nevoie de îngrijiri acasă. Cum reacționați?*

— Dacă nu se poate altfel, o să fac eu asta!

— Să ne gîndim care dintre noi poate în momentul de față să lipsească și acela se va ocupa de îngrijirea copilului.

— Vezi cum te descurci!

5. *Soția dv. urmează să plece din localitate în interes de serviciu sau va lipsi cîteva zile de acasă din alte motive. Spuneți:*

— Nu-mi convine, dar ce pot face?

— Să rămîn singur cu copiii? Imposibil!

— Nu-ți face griji, acasă totul va fi în ordine.

6. *Ați avut cu soția dv. o discuție în contradictoriu. Spuneți:*

— Mîine vom discuta totul în liniște.

— Să facă așa cum am spus eu!

— Las' că s-aranjează.

7. *Să presupunem că după o discuție cu soția îi veți cere scuze:*

— Vă exprimați părerea de rău pentru cele întîmplate?

— Spuneți: nu mai exagera și tu totul?

— Spuneți: ai dreptate, dar așa sînt eu făcut?

8. *Vă aflați la o reuniune în cadrul întreprinderii dv. la care participă colegele și soția dv.*

— Vă ocupați numai de soție?

— Invitați la dans și pe cîte una din colegele dv.?

— Vă retrageți cu colegele la bar?

9. *Să presupunem că, sănătos și bine dispus fiind, ocupați un scaun în tramvai, în autobuz sau troleibuz. E aglomerație mare. Lîngă dv. stau în picioare mai multe femei, printre care și femei cu copii mici.*

— Oferiți locul dv. unei mame cu copil mic?

— Vă spuneți: în definitiv sîntem egali în drepturi, deci pot rămîne pe scaun?

— Vă ridicați, din principiu, în fața oricărei femei?

10. *Pe stradă trece o tînără femeie, foarte drăguță și atrăgătoare.*

— Vă bucură apariția u-

nei asemenea feminități pline de grație, fără ca acest lucru să se vadă în mod evident?

— Vă întoarceți discret după ea?

— Vă manifestați entuziasmul fluierînd sau exclamînd ușor?

Acum vă rugăm să verificați cu ajutorul tabelului de mai jos răspunsurile dv. În cazul că punctajul dv. este identic cu al nostru, înseamnă că vă apropiați foarte mult de imaginea ideală a bărbatului. Deci să ne bucurăm pentru soția dv., pentru colegele dv., ca și pentru celelalte «ele». În cazul în care punctajul dv. este mai mic, credem că nu veți greși dacă veți rezerva o oră ca să vă gîndiți la ceea ce înseamnă un bărbat în secolul egalității în drepturi. Pentru că, știți și dv., recunoașterea unei stări de fapt este primul pas spre îndreptare.

Întrebare	A	B	C	Punctele dv.
1	10	5	0	
2	5	0	10	
3	0	5	10	
4	5	10	0	
5	5	0	10	
6	10	0	5	
7	10	0	5	
8	5	10	0	
9	5	0	10	
10	5	10	0	

cîte ceva despre intimitatea unei familii

de SANDA FAUR

Să fim bine înțelese: n-avem de gînd să cedăm nici o palmă din pămîntul nostru. Sîntem încăpățînate. Ne-am învățat cu cuceririle noastre și din ele ne sorbim forța, precum năzdrăvanul din tava cu jăratic...

Căminul nostru sîntem în primul rînd noi, femeile, e clar. Căminul e fief-ul nostru. Noi sîntem, cum dulce se spune, îngerul casei. Noi veghem. Noi agonisim. Noi apărăm. Ambianța căminului noi o creăm, iar intimitatea lui, așișderi. Cine știe mai bine ca stăpîna casei să aprindă duios lampadarul cu abajur de mătase, să vorbească cu voce scăzută, blîndă, să dea drumul la răscolitoare romanțe — «Am iubit doi ochi albaștri» — pe postul II? Cine știe mai bine ca noi să-și ascundă, sub un ușor strat de pudră și două mișcări de păr, oboseala adunată la serviciu și apoi completată acasă, cine știe să întindă mai tandru fruntea luminoasă spre buzele soțului, atunci cînd sună la ușă, pe la 7 seara, venind «direct» de la serviciu? Da, atmosfera casei e în mîinile noastre, intimitatea casei e în tonurile noastre de voce, dulceața căminului e în calmul și înțelepciunea noastră.

Să nu vă repeziți acum, stimați cititori, pe bietele cuvinte de mai sus și să le anulați cu un dos de palmă. Să nu spuneți că stăpîna casei e cumva nevricoasă. Că nu întinde nici o frunte la pupat și că nu deschide postul II atunci cînd Mia Braia cîntă ochii albaștri (ai nevestii sînt, evident, căprui). Să nu-mi amintiți că nu a pus încă ciucuri la abajur și că nu-și trage cu peria prin păr cînd sunați la ușă. Și nici să nu replicați cumva că voce șoptită a folosit doar în perioada logodnei. Nu-mi spuneți toate acestea pentru că simt, cu firea mea slabă de femeie, că nu o să am puterea să vă contrazic. Poate, aveți dreptate, mai sînt uneori, din cînd în cînd, și unele, dar nu multe, femei care, fără a generaliza, nu creează bine atmosfera casei. Nu o întrețin cum se cuvine, cum făceau odinioară vestalele cu focul sacru. Știți (desigur că știți!), noi, femeile, mai ales din lucrușoarele mici, din ciucuri, din prăjituri cu vișine, din aranjatul florilor în glastre, ce mai scoatem atmosferă! Ikebana e a noastră, numai a noastră. Și mileurile în lasetă, tot numai ale noastre, ce e drept. Dar dacă stau și mă gîndesc bine, parcă încep să-mi dau seama că marele calm al unui cămin, că marea atmosferă vine din certitudine. Iar certitudinea se realizează în doi, iar din cei doi, tare îmi vine să cred că cel mai greu cuvînt îl au de spus soții. Puternicii. Stîlpii casei. Fără print-consort regina tot o

biată vădană rămîne. Risc să devin patetică, și iată, devin, cu voluptate, și spun: fără un liant puternic, fără o mînă bună și puternică de bărbat, fără prezența autentică, conștientă a bărbatului, toate micile noastre frămîntări de ambianță feminină, de Ikebană și de lampadar, toate pot rămîne semne. Semne goale, exterioare. Toate se pot risipi. Ambianța căminului înseamnă încredere, și încrederea trebuie să vină din ambele direcții. Atmosfera casei, căminului înseamnă comunicare, și comunicarea trebuie să vină din ambele sensuri. Intimitatea unei familii se realizează prin colaborare, lucidă, binevoitoare, și colaborarea, după cîte știu, presupune două prezențe.

Sau poate socotiți că n-am dreptate?

Oricum, noi ne păstrăm funcția de îngeri ai casei. Nu renunțăm la ea, orice s-ar întîmpla. Noi veghem mai departe. Noi agonisim mai departe. Noi apărăm mai departe. Cineva, naiv amator de legende și povestioare de demult, îmi șoptește la ureche că în ierarhia ființelor aeriene îngerii dețin un post secundar. De adjuncți... Cred că acest amator de legende nu e foarte la curent cu lupta mondială pentru emanciparea femeii...

arta de a face daruri

Știm! N-aveți timp să vă ocupați de *căutarea* unui dar. Sînteți omul care intrați la ora 7 în serviciu și ieșiți la ora 15. Zdrobit de oboseală. În imposibilitatea de a mai întîrzia sau a mai veni încă o dată în oraș. Știm! Nevestei puteți să-i cumpărați și o pereche de ciorapi de la Textila din colț. De la solduri. Tot nu se vede. Și-n orice caz ea este aceea care se-mpotrivește să cheltuiți banii pe «fleacuri». Știm! *Ea* este aceea care de obicei aleargă prin magazine și scotocește ca să găsească cel mai uluitor și cel mai convenabil cadou. O face pentru toți. Pentru mamă, tată, socru, bunic, nepoți, copii și pentru dumneavoastră. Cu plăcere, deși se ostenește. Cu tenacitate pentru că banii sînt numărați. Cu mîndrie pentru că răspunde de o bucurie. O face în fiecare an, la fiecare aniversare. Dumneavoastră vă rămîne doar o singură grijă: să vă ocupați de cadoul *ei*. Să nu vă plîngeți că nu știți ce i-ar plăcea. Ar însemna că *n-o mai auziți* de mult. Ar însemna că nu știți să observați.

Să ne gîndim deci ce i-ar face plăcere *ei*. Dacă aveți bani puțini, opriți-vă la o parfumerie. Parfumurile și podoabele au fost întotdeauna cadouri făcute de bărbați. Alegeți un flacon pe care nu s-a îndurat să dea bani... și să nu scădeți costul lui de la «coșniță». Stricați tot efectul.

Dar poate că femeia căreia îi faceți cadoul este o iubitoare de artă. Bibelourile, o vază de cristal, un serviciu de coniac cu pahare balon, sau orice altceva de gust pentru interior îi va face o plăcere imensă. Ca și dumneavoastră, de altfel. Dacă doriți să fiți scutit de obligativitatea de a cumpăra *orice*, numai *ca să fie* pentru că așa se obișnuiește, vă dăm un sfat organizatoric. Nu plecați prin magazine în ajun de sărbătoare. Oferiți-i însă de sărbători cu o floare alături — este obligatoriu, indiferent de cîtă coadă veți face la florărie — și cu un surîs. Cadoul își dublează valoarea. Femeile sînt încă foarte sentimentale.

NUMAI PENTRU TINERELE FETE

optez pentru

responsabilitate

de GALINA ENIŞTEANU

Liana, prietena mea mai tinără, a terminat liceul. Cu citeva luni în urmă, mă consultase asupra rochiei pe care trebuie s-o îmbrace în seara banchetului. I-am dat citeva sugestii, din revistele de modă şi de aiurea, dar la fiecare adolescenta îmi răspundea:

— Nu, astea sînt obişnuite, vreau ceva inedit, o rochie cu personalitate... Nu-mi place să semăn cu alţii...

Era un exclusivism pe care îl observasem şi altă dată la ea, o dorinţă anume de a nu fi ca X sau Y, o încăpăţînare în a-şi căuta un fel propriu de a fi, de a gîndi, de a judeca. O făcea uneori cu riscul unor exagerări, fie contrazicînd vehement o opinie răspîndită, fie devenind, brusc, conservatoare acolo unde i s-ar fi pretins, firesc, modernism.

E greu, mi-a spus ea într-o zi, e foarte greu să fii fată. Ți se cere mereu altceva, să fii într-un anume fel, să te comporți într-un anume fel... Între atîtea cerințe cum mai pot reuși fetele să aibă personalitate?

Ce înseamnă, în accepția adolescentelor, aceste dogme ale personalității, această căutare febrilă a acelor coordonate de diferențiere, de autodefinire? Drumul evolutiv al tinerilor presupune, la un moment dat, evaluarea și autoevaluarea acelor valori cu care începe adevărata personalitate; maturizarea gîndirii, maturitatea reflectată în relațiile cu oamenii, cu societatea. Întrebările, la această răscruce a vîrstei, stau sub semnul întoarcerii către tine însăți: ce vreau, ce pot, cum îmi concep, de acum înainte, existența. Și, desigur, conturul începe cu acceptarea și înțelegerea acelor idei proprii societății noastre, a ideii de demnitate ca efect al muncii cinstite, al efortului susținut pus în slujba oamenilor. Sensibilizată, valoarea ideii de muncă devine, pentru un adolescent, prima mare definiție a idealului său despre viață, primul echilibru stabil al personalității sale.

Dorința de a face ceva deosebit, de a-ți găsi acele laturi personale care să-ți corespundă izvorăște, necondiționat, din conștientizarea utilității tale sociale, la o vîrstă cînd adolescența își caută, febril, justificarea.

PERSONALITATEA — ACEST GRĂUNTE DE AUR...

Nu știu dacă,într-adevăr, personalitatea, acest grăunte de aur al tuturor căutărilor adolescentine, are, pentru fete și băieți, accepții diferite. Probabil are, cu toate că psihologii au scăpat din vedere acest mic amănunt de esență; probabil atunci cînd aptitudinile, caracterul și principiile noastre se aliniază conștient sub ideea de personalitate, deosebirile se nasc inerent. Pornim — și fetele, și băieții — cu un ritm comun, ritmul noului, al ambiției de a fi altfel, de a ne construi pe noi înșine altfel decît sînt cei din jur, dintr-o firească nevoie de a ne afirma, de a ne descoperi, pentru ceilalți, într-un fel personal. La o vîrstă de început a căutărilor, ne alegem modele, și fetele și băieții, vrem să semănăm cu tata sau cu mama, cu un profesor, cu o vedetă de cinema, cu un sportiv sau un erou literar care ne-a captivat imaginația. Spun că alegerea unui idol are loc la o vîrstă de început, cînd nu avem despre noi suficiente date, cînd plutim în incertitudine, ancorînd viitoarea noastră personalitate într-un model, imaginar sau real, furînd, furînd cu adevărat cîte ceva de la el, un gest, o atitudine, o trăsătură de caracter, o concepție de viață... Și abia aici, în acest proces de imitare, de preluare intervine, pentru prima oară, adevărata noastră personalitate, indefinibilă prin cuvinte puține, însemnînd în același timp și moștenire părintească, și putere proprie de discernămînt, și orientare între valori și bun-simț nativ, și orizont spiritual elevat...

Cîteva anchete de personalitate efectuate în rîndul adolescenților mi-au dovedit că fetele se desprind mai repede de model, că nevoia lor de a gîndi, de a judeca singure este mai repede observabilă. Să fie oare o dovadă de precocitate această evoluție spre certitudini? Este, fără îndoială, o dovadă de maturitate mai accentuată, o dovadă a căutării cu mai multă încăpățînare a personalității. Aș spune că privirea critică întoarsă spre sine a fetelor începe cu gestul spontan al oglindirii propriului chip, cu cercetarea lui atentă pentru a ști, mai devreme decît băieții, care este ținuta cea mai frumoasă, zîmbetul cel mai cuceritor, privi-

rea cea mai personală... O cercetare critică semănînd cu prima ieşire în lume, cu prima recunoaştere publică a acelui fel de a fi deosebit, propriu...

ALTCEVA, ALTFEL, ALTCUM — PENTRU NOI, FETELE

La fete, personalitatea se compune, treptat, din amănunte, la început exterioare, adolescentin ostentative, apoi tinzînd spre interiorizare, spre filtrare şi acceptare lăuntrică... Oricum am privi-o, personalitatea este o funcţie, şi o matematiciană ar şti imediat să-i completeze variabilele. O funcţie raportată, în primul rînd, la cei din jurul nostru, cei de aproape: familia, prietenii, şcoala, apoi mai departe, la societate. Căci pentru ea, pentru societate, clădim cu fiecare rotire de gînd, cu fiecare deschidere de perspective edificiul personalităţii noastre. Societatea ne recunoaşte sau ne infirmă, uneori, valabilitatea minuţioasei noastre lucrări.

Într-un chestionar despre opţiune profesională, o elevă de la Liceul din Videle preciza motivul pentru care dorea să devină profesoară nu oriunde, ci anume în şcoala în care învăţa: «Din ambiţie, ca să dovedesc profesorilor mei că nu sînt o leneşă». Adolescenta punea în circulaţie, în felul în care-şi concepea viitorul, o falsă valoare, un fals flagrant al propriei personalităţi. Sau, mai clar, o personalitate falsă. Pentru că, în mod firesc, personalitatea — înţelegînd prin ea adevăratele noastre aptitudini, adevăratul caracter şi temperament — nu poate fi expusă ostentativ lumii. Personalitate înseamnă respectul pentru tine şi implicit respectul pentru ceilalţi, iar acţiunea exclude falsul, exclude impostura. Aud adesea observaţii care clasifică comportamentul nostru zilnic în: personalitate reală şi personalitate de împrumut, ceea ce dovedeşte că în practica socială personalitatea fiecăruia îşi are măsuri exacte, criterii de valorificare obiective. O adolescentă cu vădite tendinţe spre extravaganţă va fi acceptată cu greu ca avînd, în profunzime, o personalitate. Ieşirea din comun, de dragul noului, al şocantului, nu coincide neapărat cu un real discernămînt, într-o reală ierarhie de valori.

Spuneam că fetele îşi compun cu mai multă grijă, cu minuţie şi concentrare, personalitatea. Poate tocmai pentru motivul sesizat de Liana, pentru faptul că fetelor li se cere altceva, li se cere o altă acceptare a lumii, printr-o personalitate feminină, sensibilizată, afectivă, capabilă nu atît de sinteze generalizatoare, ci de analize delicate, pătrunzătoare. Folosesc fără voie un termen greşit, nimănui în materie de personalitate nu i se cere nimic nici fetelor, nici băieţilor. Nimic din exterior, nimic impus, ci totul dinăuntru, dintr-o nevoie acută de afirmare. Felul de a fi, de a gîndi viaţa se decantează, se filtrează, treptat, prinde contururi altfel de la om la om, altfel de la băieţi la fete. Apreciem toţi aceleaşi valori, munca cinstită şi dreptatea, adevărul şi corectitudinea, sinceritatea şi politeţea. Transcriem în forul nostru lăuntric fiecare din aceste valori altfel, fetele le raportează la un cadru mai restrîns, mai apropiat sensibil de ele. Le umanizează mai mult, le transfigurează tocmai prin acea componentă a personalităţii lor care se numeşte sensibilitate. Şi dacă în adolescenţă fetele îşi pun, pentru prima oară, o întrebare, o întrebare asupra personalităţii, ea ar trebui, cred, să sune astfel: am sau nu am sensibilitate, sînt sau nu capabilă, în conduita mea socială, să-mi exteriorizez nu o personalitate oarecare, de împrumut, ci una realmente feminină?

SENSIBILITATEA E UN «NU ȘTIU CE» CARE NE APARȚINE

Dacă se cultivă personalitatea, aș putea fi întrebată, la rîndu-mi: se educă acest filtru sensibil al ei, se poate cultiva în condițiile în care ea este dependentă de nenumărați factori interiori și externi? Optez pentru această cultivare. Atentă, conștientă, responsabilă. O cultivare care începe cu gestul firesc uman, firesc adolescentin, al discernerii valorilor adevărate, al căutării similitudinilor cu aceste valori, al creării și re-creării lor prin noi înșine, prin tot ceea ce facem, tot ceea ce gîndim. Feminină prin excelență, această re-creere de valori morale cere, în primul rînd, cunoașterea și acceptarea lor, dirijarea lor prin propriul nostru destin. Optez pentru cultul sensibilității chiar dacă ea, în aparență, își pierde tăria într-o epocă copleșită de spiritul exact, indubitabil, al matematicii, chiar dacă, fată fiind, mi-am legat destinul de cibernetică sau calculul electronic... Optez pentru sentimentele frumoase, limpezi care circulă prin lume asemenea banilor și cărora numai omul și personalitatea lui le dau valoare.

P.S. Pe Liana, prietena mea mai tînără, am văzut-o în seara banchetului. Nici culoarea sidefată a rochiei ei nu m-a atras, nici croiala. Liana strălucea, ea însăși transparentă și imaterială de emoție, purtîndu-și boiul, exclusivismul, visele, certitudinile și îndoielile în ochi, pe obraji, în mișcările plutite, în gesturile tandre și chiar în acel «nu știu ce» care, pentru toți cei din jur, a însemnat, în acea seară, personalitatea Lianei...

fericirea de

Pe banca din parc am întîlnit o fostă colegă de liceu. Nu ne văzusem de mult timp. Am depănat amintiri comune, plăcute sau neplăcute, dar care aveau farmecul de a le fi trăit împreună. Am redevenit copii, adolescente, am reînviat cu duioşie chipuri dispărute... Dar paşii grăbiţi ai unei fetiţe ne-au întrerupt firul mărturisirilor. S-a apropiat cu braţul plin de frunze ruginii, le-a răsturnat în poala mamei şi a fugit înapoi, să se joace cu mingea. Mama zîmbi, apoi începu să aranjeze frunzele, una peste alta, cu mişcări care păreau că mîngîie. Asupra unora privirea se oprea mai mult. Încerca să citească în fiecare sufletul copilei care le-a privit, le-a admirat şi, dorindu-le, le-a adunat.

«Am două fete, mi-a spus ea. Cea mică are 7 ani, cea mare 10. Băiatul e plecat în excursie. El e la vîrsta cînd încearcă să-şi ia zborul. Are 13 ani. Sînt veseli, sănătoşi, mi-au dat multe momente de fericire. Copilăria noastră a fost altfel. Rămăsesem orfană. Uneori mîncam o dată pe zi, dar mă hrăneam cu visuri. Am suportat mai uşor greutăţile pentru că adolescenţa e vîrsta cea mai frumoasă, vîrsta marilor speranţe. Doream să devin un om adevărat, împlinit, cu o profesie, cu familie, copii. Simţeam că viaţa pe care părinţii mi-au dăruit-o trebuie să o dăruiesc la rîndul meu.

După căsătorie, odată cu venirea pe lume a băiatului, totul a căpătat sensuri noi. Copiii mi-au dat certitudinea că fericirea adevărată a vieţii în doi nu depinde numai de dragoste, ci de împliniri. Îţi aminteşti ce spunea poetul: «Dacă vrei să ai fericire, trebuie să începi prin a o da».

Întoarse privirile spre cele două fetiţe care se jucau puţin mai departe.

Cîtă dreptate avea, m-am reţinut să-i mărturisesc. Atunci m-am simţit legată de această femeie, nu prin trecut, ci prin acelaşi senti-

a fi mamă

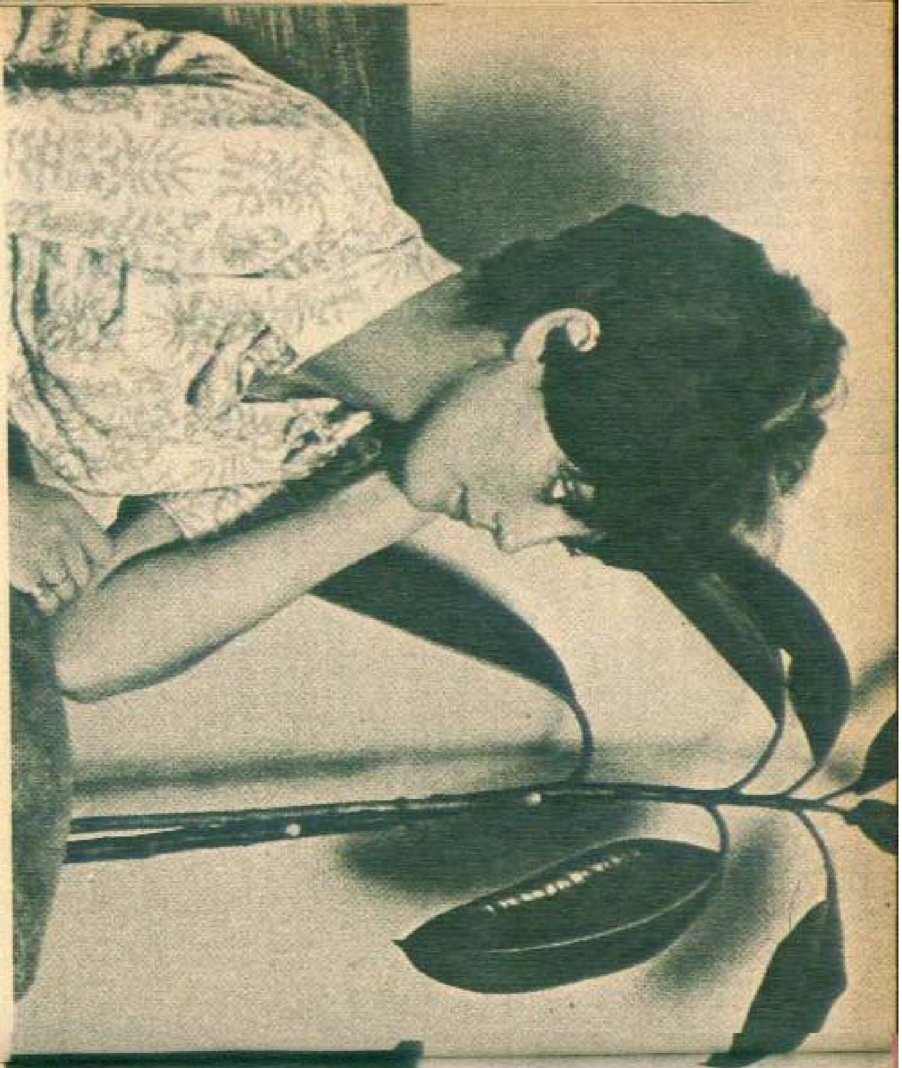
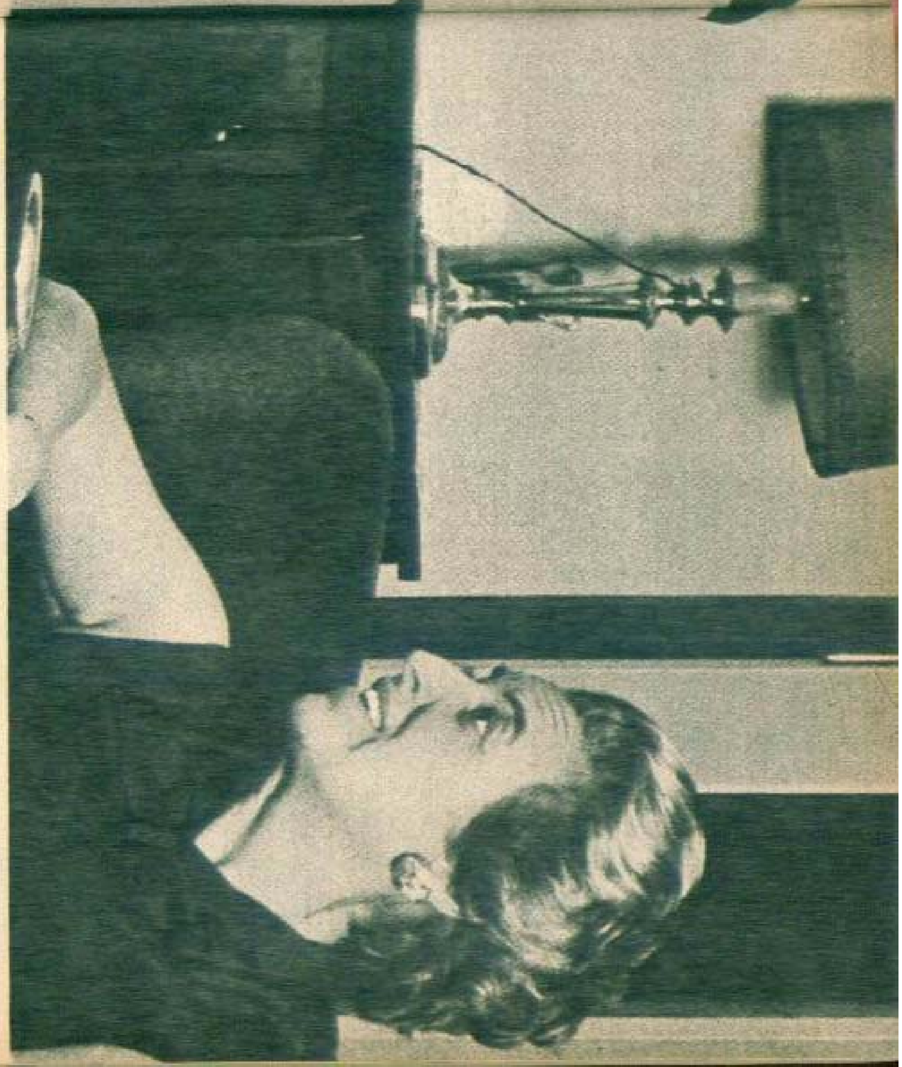
de GETA DAN SPÎNOIU
psiholog

ment care unește pe toate mamele: dragostea și grija pentru copii, în jurul cărora împletim mari idealuri, dorind să supraviețuim peste veacuri. M-am gîndit atunci la voi, fete care munciți și învățați, m-am gîndit și la voi, cele care rotiți pașii în gol, pe bulevarde sau care vă ofiliți tinerețea în înlănțuiri de «distracții», și m-am întrebat: știți că purtați ascuns în propria voastră ființă generațiile viitoare? ați reflectat vreodată la ziua marii împliniri cînd veți da vieții mlădițe noi?

A fi mamă este unul din sensurile majore ale vieții unei femei. E adevărat, maternitatea îți impune răspunderi morale și sociale necunoscute pînă în acel moment, dar în același timp îți completează și dezvoltă profilul spiritual, etic, te conduce către o autentică realizare a personalității.

Fără să-ți dai seama, încă din copilărie aspiri să devii mamă. Jocul «de-a mama» cu păpușa este în fapt și o exteriorizare a sentimentului matern latent. Copilul îți satisface pe de-a-ntregul nevoia interioară de dialog, de schimb permanent de afecțiune. Cîtă fericire îți pot aduce mînuțele întinse spre tine sau cînd te strigă cu cel mai dulce cuvînt «mamă». Trebuie însă să știi să te pregătești să devii mamă. Este meseria cea mai grea, chiar dacă aparent este cea mai spontană și mai naturală. Imaturitatea și nepriceperea pentru rolul de soție și mamă pot avea urmări grave asupra noii tale familii, întregii vieți a copilului.

Maternitatea marcată de maturitatea cu care îți întemeiezi familia trebuie să o înțelegi ca un moment important în dezvoltarea ta umană. Puterea și frumusețea pe care ți le conferă sînt atribute necunoscute bărbatului, specific feminine, și sînt motive de mîndrie pentru tine, ca și pentru oricare femeie.

DIN sertarul UNUI CURIER

de MIHAI STOIAN

Evident, profesiunea de «curier» nu-i dintre cele mai simple din lume. Lui i se încredințează cele mai surprinzătoare întrebări, sentimente sau gînduri, neliniști sau bucurii, care de multe ori n-au fost spuse nici mamei, nici sorei sau prietenei.

În dialogul ce urmează, voi încerca să dau răspuns la cîteva întrebări de interes mai larg decît al tinerelor noastre corespondente (uneori păstrîndu-le anonimatul).

În loc de ...«poante»

«E vorba de alegerea profesiunii. La anul va trebui să știu precis încotro să-mi îndrept pașii. Cu mine s-a întîmplat așa: mama e funcționară, tatăl — electrician. Dintotdeauna, mama a avut un fel de... complex de superioritate față de tata, considerînd că munca ei «la birou» e mai... (știu eu cum să-i spun, nici nu găsesc cuvintele). Cîndva, în tinerețea ei, mama a dorit să devină pictoriță. Mi se pare c-a urmat și un an la Institutul de arte; n-avea talent, a renunțat la sugestia unor profesori de prestigiu. Lumea artelor a rămas însă, pentru ea, un miraj. Să fim bine înțeleși: eu n-o condamn pentru asta, e mica dar profunda ei «rană», înțeleg să respect ceea ce o doare. De unde însă lucrurile se complică? De la mine încoace. La 4 ani m-a dat la balet, la o profesoară, am urmat deci 13 ani, am corp frumos, dansez acceptabil, însă eu simt — cu o certitudine nemaipomenită — că n-am... flacără, acel har indispensabil omului care se dedică unei profesiuni artistice. Nu vreau să fiu ipocrită, să spun acum că nu mi-ar

place să mă aflu pe scenă, în bătaia reflectoarelor. Dar, repet, simt că locul meu nu-i acolo. Unde este? Asta-i «buba». Nu știu încă. Și nu știu tocmai fiindcă am fost propulsată în direcția baletului. Mama m-a împins, pur și simplu, aici. De ce? Poate explicația mea e cam simplistă: fiindcă ea dorea, măcar prin mine, să-și realizeze visul unei cariere artistice. Da, nu o condamn, nu zic nici măcar că m-a sacrificat într-un fel, îndoiala rămîne însă îndoială. Dac-ar fi să schimb «destinul» impus, m-aș apuca de croitorie, sînt o fată cu gust, mă îmbrac cochet, dar decent, mama, cînd mă aude că fac o asemenea aluzie, se aprinde. Tatăl, în schimb, ține cu mine (de fapt cu ceea ce-i adevărat) și mie mi-e teamă că, luînd hotărîrea de a da curs propriilor imbolduri, provoc în casă un conflict nedorit. Să risc?»

«Riscul» despre care amintește corespondenta noastră e ipotetic, în timp ce riscul de a apuca un drum profesional inadecvat pare infinit mai cert. Așadar, gîndindu-ne că o profesiune se exercită, în medie, peste patru decenii, inevitabil ajungem la concluzia că singura soluție este alegerea profesiunii pentru care tînăra se simte destinată. Cazul ei nu-i chiar atît de singular, unii părinți, chiar dacă n-au ratat cîndva, la tinerețea lor, o profesiune artistică, își propulsează odraslele către scenă sau alte ocupații de același tip, considerînd că așa vor fi... mai în față, mai în... văzul public. Prejudecata lor afectează deopotrivă pe cei în cauză și, logic, pe alții care, realmente, aveau înclinații și aptitudini pentru o carieră artistică. Răspunderea alegerii profesiunii cade pe umerii părinților și ai profesorilor, însă nu trebuie să reprezinte o simplă dorință, un deziderat intim, ci să se întemeieze pe o cercetare lucidă a posibilităților reale pe care le are tînărul. Opiniile adulților în această problemă se cuvin întotdeauna confruntate cu calitățile propriului copil, devenit adolescent (aproape în pragul maturității). Depistarea liniilor de perspectivă profesională se cere a fi făcută cît mai devreme, pentru ca din timp pregătirea să înceapă, alegerea să fie verificată.

Cît privește iluzia că arta ar fi... înaintea — să zicem — tehnicii, practica vieții a dovedit de suficiente ori contrariul sau, mai exact, interdependența lor. E îmbucurătoare poziția lucidă a corespondentei care intenționează să renunțe la «poante» pentru... mașina de cusut. Bravo!

Antidotul: acțiunea!

«Acum cîteva luni credeam c-am să rămîn corigentă. N-am rămas la nici o materie. Mediile mele sînt mediocre: 5 și 6. Media generală este în jur de 6,50. Slab. Foarte slab. Vacanța a și început, dar am o stare sufletească dificilă, din cauza sentimentului de singurătate care m-a copleșit. Unii îmi zic: «Nu mai fi atît de descurajată». Poate știți să-mi răspundeți și cum să procedez, fiindcă mie mi se pare că n-am nici o ieșire din starea de izolare în care mă aflu. La 15 ani e bine, totuși, să simți că ți-e cineva apropiat, că nu ești chiar singur, în sensul cel mai nobil al cuvîntului. Aș vrea să corespondez cu oameni mai vîrstnici, așa cum aș sta de vorbă cu niște părinți (ai mei, din păcate, sînt extraordinar de ocupați). Aș discuta despre planuri de vacanță, despre cărți, despre tot.

GEORGETA BUIAC
str. Căpitan Savopol nr. 36
București, sectorul 4

Sper că vei primi atîtea scrisori, și de la tineri, și de la mai vîrstnici, încît n-ai să te mai plîngi de... singurătate. La 15 ani, sentimentul acesta mi se pare categoric nepotrivit (de altfel, la nici o vîrstă nu cred că este firesc să existe, se cere doar ca omul să fie bine inserat în viața societății, să participe la tot ceea ce se petrece în jurul său). Poate că ți se par cam... *mari* cuvintele mele, n-am încotro, ele sînt *exacte!* Probabil că, ajungînd la un anume prag de oboseală, ai dat rezultate mediocre la școală, acestea te-au «obosit» în plus, nemulțumindu-te pe bună dreptate și iată cum, din pricina cercului vicios în care-ai nimerit, ți se pare că toate-s colorate în tonuri gri, că nimic nu te atrage, că n-ai cum să-ți cheltui timpul cu folos. Și totuși, singură spui c-ai vrea să citești (împrumută cărți de la o bibliotecă publică); ieși în lume, fă-ți prieteni, alternează învățătura (munca intelectuală) cu munca fizică (fie în casă, fie în afara casei). Spărgînd pojghița izolatoare pe care ai izbutit singură să ți-o faci, cu o rîvnă demnă de o cauză mai bună, vei constata că pretutindeni se găsește cîte ceva de întreprins, că poți participa la munca patriotică și că poți ajuta un infirm să se descurce mai lesne, că *acțiunea* reprezintă singurul antidot al stării care te nemulțumește și care nu-i, în nici un caz, organică. Dar nimic pe lumea asta nu se face fără un *efort*, iar dumitale tocmai lucrul acesta îți lipsește (și mă întreb dacă n-ai fost, în copilărie, prea... cocoloșită): *dorința de efort*, de a consuma energia vîrstei pe care o ai, de a reuși să te autodepășești. Încearcă! Lasă scepticismul deoparte, nu prin scepticism vei dovedi că ești mai matură decît îți dă vîrsta dreptul s-o dovedești. Acționează permanent și optimismul, atît de binevenit la anii dumitale, va face din nou casă bună cu Geta. N-aș dori să-ți explic, ca unui preșcolar, că dacă fiecare brutar sau zidar, sau mecanic de locomotivă s-ar plînge doar, ca dumneata, tot ceea ce se realizează *prin muncă, prin acțiune* în jurul dumitale n-ar mai putea fi realizat. Străduindu-te să depășești impasul, îi respecți pe toți aceștia, activitatea lor, și pe dumneata însăți, potențele dumitale încă blocate de starea amintită. Succes deplin!

Oare numai fizicul contează?!

«S-a împlinit un an de cînd ați scris despre mine, sub titlul: «Cîțiva centimetri în plus sau în minus». Vă spuneam atunci că-s o fată foarte înaltă (1,86 m), slabă și nu prea frumoasă, motive pentru care, probabil, n-am reușit să cunosc și eu un băiat de înălțimea mea. Lucrez ca fermier în zootehnie la C.A.P.-ul din comună. Toți băieții care mi-au ieșit în cale dovedesc că judecă omul numai și numai din punct de vedere fizic. Dar sufletul? Dar hărnicia? Dar cinstea și devotamentul? Toate astea nu contează? Sînt sigură că da.»

ALEXANDRINA ACHIM
comuna Vîlcelele, județul Ialomița

Stimată Alexandrina, nu ești prima fată care ridici problema priorității — în optica băieților — a fizicului plăcut în detrimentul... conținutului: corectitudine, consecvență, delicatețe etc. Recunosc și eu că, de prea multe ori, așa se întîmplă în realitate. Dar trebuie să adaug numaidecît: sînt destule cazuri în care, trecînd peste «defecte» (la dumneata, realmente, sînt doar... cîțiva centimetri în plus), oamenii ajung să se cunoască, să se înțeleagă, să se admire și chiar ...să se căsătorească.

Pînă cînd un astfel de om îți va «ieși în cale», bănuiesc c-ar trebui să te supui, cu convingere, unui «tratament»: încearcă, treptat-treptat, să-ți depășești propria condiție fizică, ingrată (după cum afirmi), încearcă să nu mai iei în seamă nici glumele stupide ale celor care te întîlnesc în drum, nici ale celor care-ți sînt mai apropiați. Depășește neapărat această zonă inhibantă, pentru că — sînt convins — crisparea dumitale se răsfrînge în întreaga comportare, aruncă o lumină defavorabilă asupra chipului «fetei de 1,86 m». Nici vorbă, dilema *suflet* (cum îl numești dumneata, adică moralitate, conștiință nouă, înaltă) și *fizic* dă cîștig de cauză primului (deși nici al doilea «argument», să fim sinceri, nu-i de lepădat). Dar cînd situația este așa cum este, a rămîne prizoniera acestui — să admitem pentru uzul «dialogului» nostru —...defect, iată într-adevăr un ...*defect*. Te înțeleg deplin și le înțeleg pe toate tinerele aflate în aceeași situație, este dificil să ții piept mai micilor sau mai marilor grosolănii, aluziilor deplasate, răutăcioase, inconștiente ale unora și altora, însă... trebuie să te situezi, vai, la înălțime!

tinerețe = naturalețe

de VALERIA ALEXE

Am întîlnit unele tinere cărora, prin natura profesiunii mele, le-am vorbit de îngrijiri cosmetice și au rămas surprinse. Ele credeau că în copilărie, pubertate și adolescență pielea, corpul lor nu au nevoie de îngrijiri speciale. Cele mai multe însă, cu inocență caracteristică, vor să fie frumoase, dar nu știu cum trebuie să procedeze.

• Cosmetica integrală se bazează pe **igiena și curățenia corpului.** Sînt simple și cunoscute măsurile pentru menținerea curățeniei generale, rămînînd doar să fie aplicate cu strictețe: spălatul zilnic pînă la brîu cu săpun sau dușul zilnic, baia generală cel puțin o dată pe săptămînă. Baia caldă provoacă în același timp și eliminarea sudorii, contribuind la împrospătarea și înviorarea organismului. În adolescență transpirația este abundentă, de aceea se recomandă o îngrijire atentă a subsuorilor, precum și folosirea dezodorizantelor (produsele «Deodorant», «Spray Triumf» sau loțiunea «Ideal»).

• De la 12—13 ani uneori încep îngrijirile cosmetice ale tenului. Pentru că atunci se poate întîmpla ca un ten neted, catifelat ca o piersică, să se transforme într-unul acneic, ca o consecință a activității intense a glandelor sebacee. Acneea juvenilă apare în special la tenurile grase. În acest caz, se recomandă o igienă riguroasă a feței, spălîndu-se obrazul dimineața și seara cu săpun de sulf, care are o acțiune antiseptică. Coșurile nu se storc decît cu mare grijă, pentru că se pot infecta și lăsa după vindecare cicatrice inestetice pentru toată viața.

După curățirea feței se recomandă aplicarea unei soluții astringente, compusă din: acid salicilic 1 g, acid boric 2 g, alaun 1 g, acid lactic 1 g, alcool 30 g, apă distilată 140 g, tinctură benzoe 20 picături.

Se mai poate folosi și loțiunea «Juvenal», respectînd întocmai recomandările de pe prospectul care însoțește produsul.

• Machiajul este indicat tinerelor între 17—20 de ani, doar la ocazii și atunci cu mare discreție, pentru a nu atenua tinerețea și prospețimea tenului. Cele cu tenul gras pot folosi și puțină pudră. Rujul de buze se alege într-o culoare care să se confunde aproape cu nuanța naturală a buzelor. Pe pleoape, o umbră discretă cu creion. Blondele vor folosi creion brun, iar brunetele și șatenele creion negru. Atenție la demachiere și la curățirea tenului, folosind în acest scop laptele nutritiv și vitaminizat «Doina» sau «Farmec».

• Se recomandă ca **părul** să fie spălat o dată pe săptămînă, părul gras se spală chiar de două ori pe săptămînă cu o fiertură de rădăcină de nalbă. În acest caz, după limpezire, se fricționează pielea capului cu alcool. Părul uscat, lipsit de luciu natural, înainte de spălat se desface în cărări și se unge la rădăcină cu ulei călduț. Periatul zilnic al părului este indicat tuturor tipurilor de păr, avînd dublu rol: de a curăța murdăria și praful depus, iar pe de altă parte, de a întinde grăsimea secretată de glandele sebacee uniform, pe toată suprafața firelor.

• Pielea **mîinilor** își păstrează finețea și suplețea dacă se unge cu puțină glicerină citrică. Se prepară ușor: se amestecă 20 g de glicerină cu zeama unei lămîi.

• Unele tinere se plîng de transpirația mîinilor. În acest caz, după fiecare spălare cu apă și săpun dezodorizant (de exemplu, săpunul «Dermin») se poate folosi cu rezultate bune loțiunea următoare: alcool 90° 20 g, formol 15 g, apă distilată 10 g, tinctură de beladona 2,5 g, acid salicilic 0,5 g, rezorcină 0,5 g, oleum de lavandă.

După aplicarea loțiunii și zvîntarea mîinilor, aplicați o pudră din următorul amestec: talc 20 g, oxid de zinc 10 g, acid boric 15 g, licopodiu 70 g.

familia și școala- medii fundamentale de educație

de ELENA ROMOCEA,
cercetător la Institutul
de științe pedagogice

Formarea omului nou, constructor al socialismului, cu o pregătire multilaterală, constituie o preocupare fundamentală a partidului și statului nostru. O desprindem cu toții din documentele de partid, din măsurile propuse de secretarul general al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în domeniul ideologiei și activității cultural-educative. Tînăra generație de azi va trăi și munci în societatea socialistă românească multilateral dezvoltată și, în consecință, va trebui să fie pregătită pentru aceasta din punct de vedere etic, moral, politic și profesional. Iată un fapt: în anii 1974—75 numai în clasele I—III vor fi mai mult de jumătate de milion de elevi, situație necunoscută vreodată în România.

Proporția de extindere a școlarizării, precum știm, este foarte mare. Crescută pe verticală și orizontală. De la învățămîntul preșcolar la încă 10 și 12 clase de școală de cultură generală (în deceniul al IX-lea liceul va deveni general și obligatoriu), apoi dacă socotim că majoritatea tinerilor prelungesc această perioadă prin studiile de însușire a unei meserii sau profesii, deci o etapă tot mai îndelungată, el, copilul, tînărul, este *consumator* și *dependent* (material și moral) de familie și de școală — cele două medii fundamentale ale educației lui. Aici, în aceste retorte vii se produce alchimia personalității lui — în consensul evoluției lui firești — se petrece dezvoltarea lui armonioasă, înmugurește și înflorește potențialul lui de inteligență, i se cristalizează trăsăturile de caracter, deprinde normele eticii și moralei noastre comuniste, își făurește idealurile, i se structurează conștiința... În acest context, rolul educativ al familiei, funcția ei socială a crescut considerabil. Cu toate acestea, mai există familii în care influența educativă asupra copiilor lor este foarte slabă, uneori chiar dăunătoare. Este un fenomen constatat direct și de către noi, cercetătorii sectorului de educația adulților din cadrul Institutului de științe pedagogice, în cursul unui studiu efectuat în cursul anului 1971, asupra familiei, a aportului și

potențialului ei educativ. În baza rezultatelor cercetării am elaborat o lucrare *«Școala și familia»*, aflată sub tipar la Editura didactică și pedagogică, ce se adresează deopotrivă cadrelor didactice și părinților, intenționînd a fi prima serie dintr-o culegere mai amplă privind metodica muncii cadrului didactic cu familia, privind pregătirea părintelui ca educator. De aceea în această primă secțiune ne-am axat, mai ales, asupra familiei cu copii în clasa I, încercînd să conturăm profilul ideal al copilului la intrarea în școală. Am constatat că o parte vin sub nivelul mediu al dezvoltării psihologice, datorită unor carențe educative, a lipsei de preocupare a părinților pentru evoluția lor intelectuală. Observăm că în perioada 0—6 ani familia se interesează precumpănitor de hrana și sănătatea copilului, de partea biofiziologică și prea puțin, uneori aproape de loc, de cea afectivă, intelectuală, de fondul de deprinderi și obișnuințe... Copilul ajuns la școală este rodul familiei, nu numai sub aspectul biogenetic, ci în sens mult mai larg și mai profund, psihosocial. Poate că, într-adevăr, este etapa cea mai grea a «carierei» de părinți.

Lotul nostru de studiu l-au constituit 251 de familii din medii foarte diverse și am urmărit circumscrierea unor tipologii de familii, aflarea mecanismelor mai fine și mai subtile de desfășurare a vieții de familie cu unul sau mai mulți copii. Școala se întîlnește cu niște copii care au în cadrul familiei un anumit statut sociologic, economic, etic, moral. Statutul pozitiv, atunci cînd există un regim normal al copilului în familie, unde el este ocrotit și iubit. Dar nu întotdeauna acest statut duce la consecințe pozitive în educație. El înglobează diverse tipologii de familii: tipul cu copil unic, răsfățat și superocrotit; al copiilor crescuți de bunici inconsecvenți în cerințe și măsuri educative; al acelora care pendulează derutați între ce spune tata și ce spune mama și altele... Datorită unei hiperprotecții, a lipsei de unitate de vederi și de acțiune în educație, acești copii rămîn la un

Abecedar

nivel prea infantil și adaptarea lor în colectivități — grădiniță sau școală — se face dificil și anevoios.

Statut negativ sau critic are copilul acolo unde compoziția familiei este perturbată. Menționăm că nu numai destrămarea perturbează familia și în consecință influența afectivă și educativă asupra copilului, ci și stările conflictuale, tensiunile nervoase, certurile dintre părinți. Tot un statut negativ există și în familiile dezechilibrate, acolo unde copilul provine dintr-o altă căsătorie a unuia dintre părinți, iar în noua familie nu este tratat corespunzător; apare ca un permanent traumatizat afectiv. Drama e puternică pentru că acesta, copil fiind, nu se poate emancipa, nu se poate desprinde de familie. Toți copiii cu statut negativ acasă sînt niște dificili, se manifestă cu diferite carențe comportamentale care le face greoaie integrarea în viața școlară. Am mai constatat în anchetele noastre cazuri de elevi buni pînă la un moment dat, dar datorită unui greșit regim educațional acasă (de cele mai multe ori a lipsei acestuia — tipul de familie indiferent la felul cum se dezvoltă copilul) ajung la eșecuri școlare ce se adîncesc și se multiplică pe plan afectiv prin continua indiferență a părinților. Ajung fricoși, însingurați, își pierd încrederea în ei pînă la disperare, închiși în sine ori săvîrșesc acte de bravadă pînă la infracțiuni ca să atragă interesul, ocrotirea și îngrijorarea părinților. Cercetarea noastră ne-a confirmat încă o dată și reversul medaliei: că și cei asupra cărora se exercită un exces de autoritate sînt, de asemenea, greu integrabili.

Deseori însă părinții nu sînt conștienți de aceste stări de lucruri. Or, ei trebuie conștientizați, înarmați cu capacitatea autoanalizei relațiilor familiale, cu priceperea de a constata singuri dacă creează sau nu mediul corespunzător dezvoltării copilului, dacă sînt modele educative pozitive pentru el. Cine să ajute familia să atingă acești parametri? După părerea noastră, în primul rînd *școala*. Cadrul didactic, prin însăși menirea profesiei sale, să-și preia și rolul de a educa familia. Școala copilului este și școala părinților, iar aceasta nu poate să înceapă decît din punctul relatat mai sus: cunoașterea *mediilor* familiale ale elevilor. O cunoaștere temeinică, serioasă și permanentă, pe toată perioada școlarității elevului. Repet, a *mediilor* și nu a *mediului;* așa cum copiii nu sînt entități, nici mediul din care provin, în care cresc nu este o entitate. Fiecare familie este un mediu, chiar dacă se înscrie unui tip, are particularitățile ei proprii. Și mai repet: *permanentă*, pentru că în interiorul ei relațiile nu sînt fixe, ci oscilante, schimbătoare, supuse la tot felul de evenimente. Deși școala este altceva, mediul ei fiind altul decît cel familial, ea este obligată să transpună o parte din climatul familial, să plece de la registrul acestuia, cînd copilul intră în clasa I. Cadrului didactic i se cere capacitatea de a se vedea pe sine părinte al oricăruia dintre elevii clasei sale, capacitatea de a se transpune și înțelege medii familiale diverse.

Cercetînd colaborarea școlii cu familia în educarea tinerei generații, acțiunea primeia de a-i conștientiza rolul educativ ce-i revine celei de-a doua, am tras o multitudine de concluzii și am făcut propuneri practice în vederea realizării unui model de colaborare. Dacă partea I a lucrării noastre are drept capitole: Familia, Copilul, Școala; partea a II-a, cu nimic mai prejos ca pondere decît prima, se intitulează *«Cercetări aplicative privind colaborarea școlii cu familia»*. Militàm pe parcursul ei pentru o idee de bază: familia să vină *neapărat* în întîmpinarea școlii, să ajute cadrul didactic în cunoașterea elevului, să-i informeze obiectiv despre trăsăturile, calitățile și defectele lui, despre starea și actele copilului și să continue mai departe acasă procesul educativ din clasă, din școală. Altfel se ajunge la reproșuri reciproce, o dispută în care pierde al treilea — copilul, prin el ca viitor cetățean, societatea. Lucrarea propune nenumărate «idei posibile», teme de dezbateri cu părinții. Un alt capitol din partea a III-a e intitulat *«Școala părinților»* ce se ocupă printre altele de această actuală problemă, cum este «Ajutorul la învățătură în familie», atît de divers și aproximativ înțeles, care creează cotidian multe dificultăți părinților. Intrînd pe o arie foarte largă de investigație, noi am urmărit și tema «locuința și copilul». Realitățile întîlnite ne-au determinat să răspundem cu modele de amenajare a colțului pentru studiul și jocul copiilor, însoțite de explicarea implicațiilor psihologice și pedagogice, medicale chiar, a acestui lucru prea adesea ignorat. De asemenea, am constatat, cu considerabilă frecvență, că *regimul de azi al copilului este haotic*, că părinții nu cunosc importanța capitală a acestuia, ce influențe dăunătoare poate să aibă asupra sănătății și personalității copilului. Desigur, recomandăm cadrelor didactice să pledeze *mai mult* și *întotdeauna argumentat științific* pentru această problemă redutabilă de educație.

Am decelat aici cîteva din rezultatele și concluziile cercetării noastre, ele fiind însă cu mult mai cuprinzătoare. Conchid succinta prezentare numind ceea ce am intenționat să rezulte prin subtextul întregului material:

Începînd din momentul acceptării transformării cuplului în familie, începînd din momentul acceptării venirii pe lume a copilului, părinții își asumă responsabilități majore cu investitură socială; de creștere, formare și educare a unei persoane care să se poată integra în cele mai bune condiții, atît pentru societate cît și pentru sine, în colectivele de învățătură și de muncă. Acceptînd în mod conștient statutul de părinți, cei doi parteneri ai cuplului hotărăsc împreună la atribuțiile imense ce le presupune nașterea unui copil.